POSTUREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 14/ no.2 juni 2026

WANDELEN IN DE ZOMER

In april bezocht ik in Oostenrijk een cursus looppatroonafwijkingen. Dat is een mond vol. Lopen gaat volgens een bepaald patroon, een soort schema met vaste kenmerken. Als je afwijkt van dat patroon, dat loopschema, kun je klachten krijgen van voeten, knieën, heup en rug.



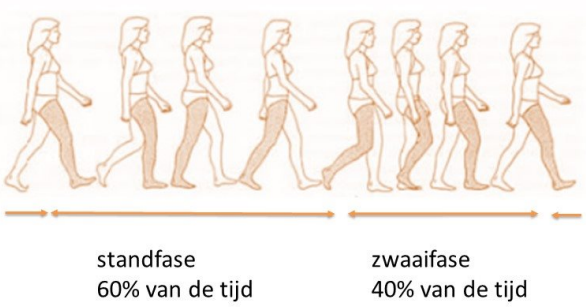
We zaten midden tussen de bergen. De liften waren helaas gesloten. Om van het uitzicht te genieten moesten we dus omhoog lopen. U begrijpt het al: last van voeten, knieën, heup en rug.

WAT LOOP JE RAAR

Lopen lijkt zo vanzelfsprekend. Toch hebben we dat ooit moeten leren. Pas als we ouder worden en “slecht ter been” zijn of als we ergens in ons lichaam pijn hebben blijkt dat lopen helemaal niet zo vanzelfsprekend meer. We gaan “anders” lopen. Ten eerste merken we dat dat “anders” lopen meer energie kost. Het is vermoeiender. Ten tweede ontstaat er vaak een nieuwe pijn ergens in het lichaam, omdat dat andere lichaamsdeel overbelast wordt. En
ten derde natuurlijk dat eeuwige commentaar: “wat loop je raar”!

LOOPPATROON

Laten we kijken naar de bewegingen van één been tijdens het lopen. Het begint met het neerzetten van een voet, dan een fase met op één been staan en daarna een fase dat dat ene been naar voren zwaait. Simpel? Er zijn maar liefst acht verschillende onderdelen hierin te onderscheiden, een heleboel spieren die op de milliseconde hun werk moeten doen en gewrichten die soepel moeten



zijn en de juiste stand hebben om de beweging optimaal te laten verlopen.

STAPPENTELLER

Raad eens hoeveel stappen u per minuut zet?

Afhankelijk van leeftijd en gezondheid zijn dat er tussen de honderd en de honderddertig. Gemiddeld duurt één stap een halve seconde. In die halve seconde moet dat hele ingewikkelde



looppatroon bekeken en beoordeeld worden. Dat lijkt onmogelijk. Hoewel, met veel ervaring en slowmotion op een mobieltje kan je ver komen.

TERRASJE PAKKEN

De zomer is een fantastische tijd om looppatronen te beoordelen. Als u tijdens uw vakantie aan een tafeltje op een terras zit, kijk dan eens ongegeneerd wat langer naar mensen die langs lopen. Let dan op de symmetrie, trekken ze met een been, lopen ze recht of schuin, draaien ze hun lichaam tijdens het lopen, hoe bewegen hun heupen, stijf, soepel, lopen ze fit of vermoeid, recht of krom. Bespreek wat u ziet met uw tafelgenoot, als u maar niet gaat wijzen. Kijken is zo leuk, uw biertje wordt lauw of uw koffie wordt koud, terras zitten wordt een geheel nieuwe ervaring.

BETER LOPEN

De bilspieren en kuitspieren zijn belangrijk bij het lopen. Sterke bilspieren zorgen er voor dat het bovenlichaam niet over het bekken naar voren klapt en dat het bekken recht blijft bij het op één been staan. Veel zitten maakt de bilspieren zwak.

De kuitspieren zorgen voor het afzetten van de voeten. Die kracht kunt u gemakkelijk testen door op één been een aantal keren op de tenen te gaan staan. Meer dan twintig keer is goed/"normaal", tien keer is 40% en één tot vijf keer is 15% van normaal. Leeftijd en gezondheid zijn hierbij natuurlijk erg belangrijk. Dat is echter geen excuus om dit niet dagelijks te oefenen. (Met één hand vasthouden mag). U zult beter gaan lopen.

BURGEMEESTER KNAPPERTLAAN WORDT WEER KNAPPER

De werkzaamheden aan de Burgemeester Knappertlaan vorderen flink. Vóór onze



praktijk is de weg goed opgeknapt. Komt u van de rijksweg (A4) af dan is het nog wel wat lastig om direct bij ons voor de deur te komen. Deze buschauffeur moet nog wennen aan de verhoogde stoep.