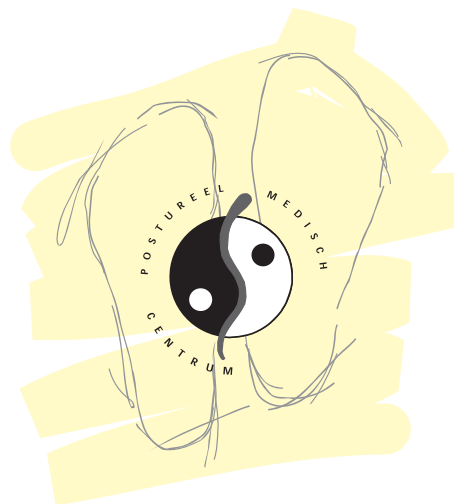


UREEL

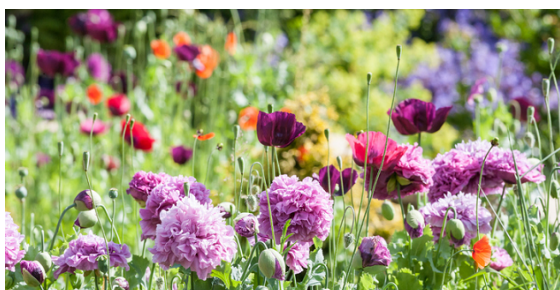
NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 7 / no.3 JULI 2019



ZOMERZON

Het lijkt een herhaling van vorig jaar te worden: tropisch warme dagen. Wij hebben inmiddels geïnvesteerd in airco's voor de behandelkamers. 's Zomers verkoeling en 's winters verwarming.

Overigens ziet onze voortuin, die vorig jaar totaal verdroogd was, er inmiddels vol met planten weer vrolijk uit. Kom maar op met die zon!



WARM GEWRICHT I

Als een gewricht gezwollen, rood, warm en pijnlijk is duidt dat op een ontsteking. In plaats van een pijnstillertablet kan een coldpack of een pak bevroren erwten die u op een handdoekje op de pijnplaats legt ook vaak goed helpen. Maar.....

WARM GEWRICHT II

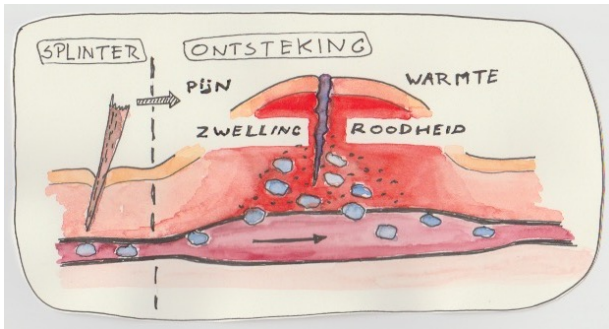
Een ontsteking is de reactie van het lichaam op een beschadiging. Als u

een splinter heeft of als er een bandje of een spier gescheurd is komen er stoffen vrij die zorgen dat de bloedvaten daar gaan openstaan. Het gebied wordt warm. Zie dat maar als vrij baan voor de ambulance. Het bloed (de ambulance) zorgt voor de aanvoer van gespecialiseerde cellen die het beschadigde weefsel opeten en voor witte bloedlichaampjes die eventuele bacteriën te lijf gaan. De bloedvaten worden wat doorlaatbaar waardoor er vocht naar buiten kan. Dat geeft zwelling. Iedereen wil dan meteen koelen maar die zwelling heeft een functie en dat is het gebied verstijven. Een verstuikte enkel bijvoorbeeld wordt zo van binnenuit gespalkt.

PRICE

Als iemand een enkel verstuikt of een pols verrekt is het advies **PRICE**. Dit is een afkorting voor **Protect** (bescherm, **Rest** (rust), **Immobilize** (niet bewegen), **Cold** (ijs op de plek leggen) en **Elevate** (hoog leggen). Het zijn allemaal pogingen om de ontsteking en de pijn tegen te gaan. Maar die ontsteking is nu juist nodig

om het herstel van de beschadiging te versnellen. Meer bloed om de juiste stoffen aan te voeren en om afval af te voeren, zwelling om het gewricht te verstijven en pijn om te zorgen dat je een beetje gaat oppassen met wat je doet.



Pijnstillers en zeker ontstekingsremmers zijn dus geen verstandige keuzes. Misschien voel je je er beter bij maar de genezing wordt er mee vertraagd.

RUST ROEST

Pijn is een waarschuwing dat je het rustig aan moet doen. Toch is (voorzichtige) beweging een van de beste manieren om het herstel te bevorderen. De doorbloeding van het weefsel verbetert erdoor en beweging is een prikkel naar de hersenen om het weefsel op de juiste manier te herstellen.

ANTIBIOTICA

De meeste gewrichts- of spierontstekingen hebben overigens niets met bacteriën te maken. Een antibioticum heeft dus meestal geen zin.

WERK IN UITVOERING

Een ontsteking na een blessure is een goed teken. Het lichaam is bezig

zichzelf te genezen. Dat is toch ongelooflijk? Denk daar maar aan als u zoiets overkomt. Een ontsteking is werk in uitvoering!

ELS en INA

Homeopathe Els brak in het voorjaar haar pink, assistente Ina brak in maart haar enkel.

Wist u dat een heel kleine beweging in het breukgebied de genezing versnelt en dat als je de botten stijf op elkaar zet de genezing niet goed gaat?

Met de dames gaat het in ieder geval weer prima o.a. dankzij die ontstekingsreactie.

DOKTER SCHUSSLER

Deze Duitse dokter vond na uitgebreid onderzoek dat 12 zeer specifieke voedingsstoffen essentieel zijn bij het reguleren en opbouwen van cellen: de lichaamseigen basismineraalzouten.

Eén daarvan, het Schusslerzout Calcium phosphoricum gebruikte hij ter ondersteuning van de botaanmaak bij botbreuken.

WORKSHOPS

Gezond en bewust ademen: dinsdag-avond 17 sept, 19.00–21.00 uur

Vitaliteit (ademtraining en ijsbad):

zaterdag 9 nov. 10.00–14.00 uur

Zie link onderaan nieuwsbrief.

VERZEKERING

De VGZ heeft tijdelijk niet uitgekeerd, omdat zij een andere behandelcode hanteerden. Dat is inmiddels hersteld. U kunt uw rekening eventueel opnieuw indienen.

Wij zijn met vakantie: 15/7–12/8

Aanmelden ademworkshop:

Dinsdagavond 17 september, 19.00–21.00 uur in de praktijk in Schiedam.

Kosten vallen onder het gewone manueel geneeskundige consult € 47,50 (aanvullende verzekering).

Aanmelden:

postureelmedischcentrum@gmail.com

Aanmelden vitaliteitsworkshop

Zaterdag 9 november, 10.00–14.00 uur in de praktijk in Schiedam.

Kosten €98,00. Gedeeltelijk aftrekbaar als manueel consult (aanvullende verzekering)

Bij aanmelding vóór 9 oktober €89,00. Als u eerder deze workshop bij ons hebt gedaan €69,00. Aanmelden:

postureelmedischcentrum@gmail.com

Info: www.spring-er-uit.nl