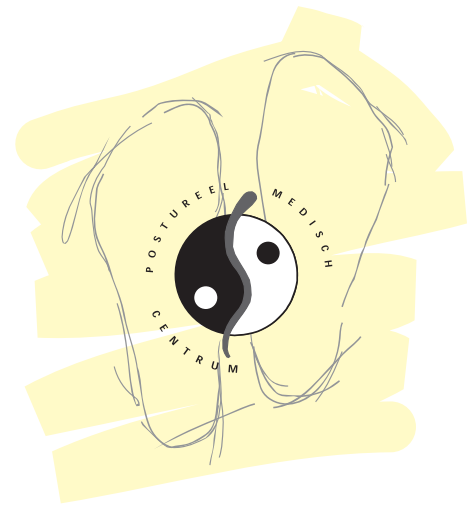


# POST UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET  
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM  
JAARGANG 9 / no.3 JULI 2021



## ZEBRAPAD

Hebt u wel eens heel langzaam een zebra-pad overgestoken? Zo langzaam dat aan beide zijden er auto's voor u moesten wachten?

Wij doen dat dagelijks een paar keer, met Moosh, onze bijna vijftienjarige Golden Retriever. Hij is niet meer zo snel. Hij heeft zwakke achterpoten en last van artrose in zijn voorpoot. Met zijn staart is gelukkig niets mis, die kwispelt nog voortdurend.



## LANGZAAM

Kenmerk van jeugdige vitaliteit is dynamiek. Bij het ouder worden gaat het tempo vaak wat naar beneden (minder haast, lichamelijke gesteldheid). Professor Terry E. Moffitt deed hiernaar onderzoek in Nieuw-Zeeland. Zijn onderzoek liet zien dat het wandeltempo

rond het 45e jaar een voorspellende waarde heeft voor iemands lichamelijke en geestelijke conditie op oudere leeftijd. Zijn team zag bij de "langzamen" met name een achteruitgang op het gebied van de longen, gebit en immuunsysteem. Hun conclusie: "snelle" wandelaars blijven langer jong. *Zie link onderaan*

## IRMA

Irma, onze assistente, hoorde het laatste jaar bij die "langzamen". Na haar heupoperatie vorige maand hoort zij gelukkig weer bij de "snellen". De operatie is prima verlopen. Zij dankt u hartelijk voor alle attente kaarten, brieven en bloemen. Na de vakantie staat zij weer voor u klaar.

## BEWEGING I

Kent u deze uitdrukkingen: "rust roest" en "use it or lose it"?

Als de spieren niet gebruikt worden dan worden we niet alleen stijf ("roest"), we verliezen ook nog eens spiermassa ("lose it").

Professor Luc van Loon, hoogleraar bewegingswetenschappen vertelt dat in vijf dagen volkomen bedrust de

spiermassa en de spierkracht aanzienlijk afnemen.

Van spierweefsel wordt sowieso dagelijks twee procent afgebroken en weer opgebouwd. In vijftig dagen is uw spierweefsel dus compleet vernieuwd!

## BEWEGING II

De kunst is nu om te zorgen dat de spieropbouw, zeker als je ouder bent, optimaal verloopt. Daarvoor zijn twee zaken belangrijk: eiwitten en beweging. U kunt dan denken aan verschillende soorten, verschillende bronnen van eiwitten. Maar ook aan het moment dat u die eiwitten binnenkrijgt. Als u vóór uw maaltijd actief beweegt dan worden meer eiwitten in spierweefsel omgezet, tot wel twintig procent, dan wanneer u ná de maaltijd beweegt.



Dus dat gezellige wandelingetje met uw partner om de dag eens door te nemen? Niet meer voor het slapen gaan maar voor het eten! *Zie link onderaan*

## VACCINATIE

De mondkapjesplicht is voorbij maar nu praat iedereen over hun vaccinaties en of ze wel of niet ziek ervan geworden zijn. Waar zijn die praatjes over het weer en over voetbal gebleven?

Als medische praktijk hebben we hier echter nog steeds mee te maken.

Voor de vaccinatie- en de tweede prik-twijfelaars is er een verhelderende nieuwsbrief van het Artsen Covid Collectief. Hierin worden ook de voorgenomen vaccinaties van onze (klein)kinderen besproken.

*Zie link onderaan*

## BADLAKEN

In uw emailherinnering voor de afspraak in ons Centrum staat: i.v.m. de hygiëne verzoeken wij u een badlaken mee te nemen. Dat badlaken kan op de onderzoeksbank worden gelegd als dat nodig zou zijn.

Het is kostelijk om al die verschillende



ontwerpen en vrolijke kleuren te zien. Wat wel opmerkelijk is dat zijn de verschillende maten die meegenomen worden. De “badlakens” variëren van gastendoekje (30x40) tot matrashoeslaken (200x120). Voer voor psychologen?

## NEUROFYSIOLOGISCHE HOUDINGSREGULATIE

In het najaar geef ik een cursus waarin de therapie met de zolen uitgebreid wordt behandeld. Geeft u dit door aan uw geïnteresseerde therapeut?

*Zie link onderaan*

**"Snelle" wandelaars blijven langer jong:**

<https://www.bonduo.nl/blog/wandelsnelheid>

**eiwitten en beweging:**

<https://www.mumc.nl/research/valorisatie-en-ondernemerschap/gesprek-met/luc-van-loon>

**Vaccinatie informatie:**

Stichting artsencollectief Kinderen

<https://archive.newsletter2go.com/?n2g=guv7rw8n-xoy0d91s-wvt>

Stichting artsencollectief Algemeen

<https://archive.newsletter2go.com/?n2g=guv7rw8n-mq1ekzpg-hwu>

viruswaarheid

[http://r.viruswaarheid.nl/mk/mr/j3e9h5Uqiwu7icVkcBKqweeYdXk263MlomE6MdEkd7ICAT7YZ\\_KwFCANHkSUFxCxkN1ZXTIjNstWOGpECiZ9KZvBaIWHoeAcM2WD-n3L](http://r.viruswaarheid.nl/mk/mr/j3e9h5Uqiwu7icVkcBKqweeYdXk263MlomE6MdEkd7ICAT7YZ_KwFCANHkSUFxCxkN1ZXTIjNstWOGpECiZ9KZvBaIWHoeAcM2WD-n3L)

Blackbox met Flavio Pasquino

<https://www.blckbx.tv/videos>

**cursus neurofysiologische houdingsregulatie:**

<https://www.postureel-medisch-centrum.nl/#agenda>

