POSTUREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 14/ no.3 november 2026

SCHOKBREKER I

Vorige maand hoorden wij een gemene rammel en luid gekraak in onze auto. Er was een veer gesprongen en die had en passant de schokbreker ook maar kapot gemaakt.



Een auto wordt wel eens vergeleken met een menselijk lichaam: de wielen zijn de armen en de benen, de motor is het hart, de computer is het hersengedeelte, de benzinetank is niet de blaas, nee, daarin zit de energie die door de benzineleidingen stroomt als ons bloed. En de carrosserie, de body, ja , dat vinden we vaak het belangrijkste, dat is ons uiterlijk, waar we zo ons best voor doen.

SCHOKBREKER II

Net als een auto, heeft een mens ook schokbrekers. Je ziet het al aan de

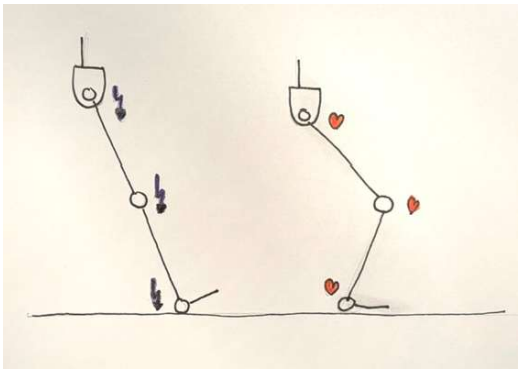


manier van lopen: stijf of heel soepel, haast dansend. Maar of je nu danst of dat je als een robot beweegt, ieder heeft dezelfde schokbrekers in zijn lichaam. Enig idee welke?

SCHOKBREKER III

We hebben drie echte schokbrekers in ons lichaam: het heupgewricht, de knie en de enkel.
Als we tijdens het lopen een voet op de grond zetten komt er in 0,2 seconden een kracht van 60% van het lichaamsgewicht (40-60 kilo) op de hiel te staan. Dat vindt die hiel niet fijn. Tenzij…. die drie gewrichten de plotselinge druk van de voet op de grond opvangen door verend te buigen. De spieren in uw benen en uw heupen begeleiden de mate van buiging.
Als u langzaam loopt mag u wel een beetje stijf lopen, maar als u sneller gaat

zult u merken dat u niet zonder schokbrekers kunt. Probeer het eens.



YOGA?
En niet vergeten, dat als u die gewrichten niet kunt buigen, dan komt die dreun op de grond ook terecht op uw enkel, op uw knie of op uw heupgewricht. Dat is pijnlijk en geeft op den duur beschadigingen. Soepel houden is het antwoord, met sport, dansen of yoga.



BURGEMEESTER KNAPPERTLAAN
Onze laan is al meer dan een jaar bezig om knapper te worden. Het grootste gedeelte ziet er goed uit. Aan het einde van de laan wordt nog gewerkt. Dat is voor u lastig als u uit de richting Beneluxtunnel (de A4) komt. Hoewel u naar links wordt geleid gaat u direct na het Shell benzinestation rechts (Westfrankelandse dijk), bij de rotonde links, derde weg links en u zit weer op de Burgemeester Knappertlaan.

HAMEREN I
Een tijdje geleden kwam een collega van mij een dag meekijken in de praktijk. Dat doen we vaker. Kijken hoe een collega zijn patiënten behandeld, misschien gebruikt zij andere technieken, we overleggen en leren zo van elkaar.
Voor veel collega's is de voet een achtergebleven gebied. Er valt dus wel het een ander in onze praktijk te leren. Nu wil het geval dat deze collega in plaats van manipuleren met de hand ("kraken"), gebruik maakt van een speciale hamer en verschillende maten drevels. Zij zet zo'n drevel op een gewricht dat "vast" zit, geeft er een zachte tik met die hamer op, het gewricht ontspant en het kan weer soepel bewegen.
Wie zou er aan het einde van die dag het meeste hebben geleerd?

HAMEREN II
Deze methode (officieel de Sickens methode) is vooral voor voetklachten een geweldige uitkomst. Sinds twee maanden ziet u nu in mijn beide kamers een speciale hamer en drevels liggen.



MARLIES
Zoals u misschien gemerkt hebt zit er een andere dame achter de balie. Ina is vorig jaar oktober met pensioen gegaan. Marlies heeft toen haar plaats ingenomen. Marlies heeft het nu nog redelijk gemakkelijk. Dat wordt volgend jaar anders, want dan mag ze ook nog de taak van Irma overnemen. Tja, ook Irma gaat (in augustus) met pensioen.