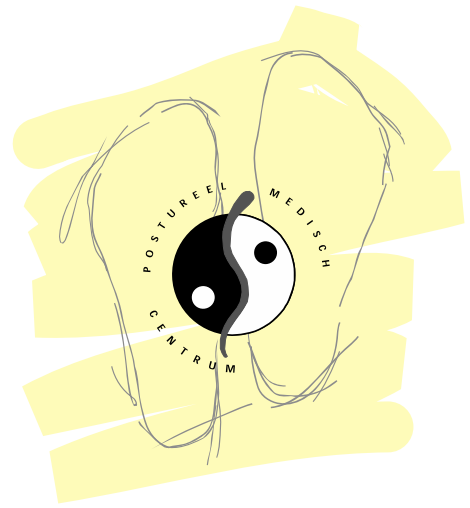


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 6 / no.4 JULI 2018



ZEE, ZAND, ZON

We hebben al maanden een zomer gevoel waaraan geen einde lijkt te komen. En de vakantie moet voor de meesten nog gaan beginnen! Dat zomer gevoel zorgt ervoor dat we kunnen ontspannen, zowel de pijnlijke spieren als van de dagelijkse stress. In Nederland lijden meer dan 2.000.000! mensen elke dag in mindere of meerdere mate pijn. Die ontspanning kunnen zij/ wij dus wel gebruiken.

STEEKVLIEGEN EN VAKANTIE

Zon ontspant. Dat kan je niet zeggen van wespen, muggen en kwallen. Als u toch gestoken wordt is er een prachtig homeopatisch middel om de pijn en de jeuk van de insectenbeet snel te verminderen, de wond te verkoelen en de genezing te versnellen. Misschien



komt u het tijdens uw vakantie wel tegen; een mooi plantje met witte bloemen: Moeras Rozemarijn, *Ledum palustre*. Een tubetje *Ledum* of te wel *Prrrikweg* van VSM mag in uw EHBO-doos niet ontbreken. (zie link onderaan)

VROLIJKE GEZONDHEIDS-SPREUKEN

"Je bent nooit te oud om gezond te worden" is zo'n spreuk om vrolijk van te worden. We kennen vooral veel uitdrukkingen die voor het tegendeel zorgen. "ouderdom komt met gebreken" bijvoorbeeld.

Nog een vrolijke: *"Motion is Lotion"* Beweging is een smeermiddel voor spieren, banden en gewrichten, ook als het pijn doet.

Kent u vrolijke spreuken of kunt u er zelf een verzinnen? Stuur die dan naar ons toe voor de volgende nieuwsbrief. (zie link onderaan)

ONLINE AFSPREKEN

Als wij volgende maand met vakantie zijn kunt u toch alvast een afspraak maken (of afzeggen). U hoeft niet meer een bandje in te spreken. Dat kan tegenwoordig online, onder de

parasol, vanuit uw vakantiestoel. (zie link onderaan)

STUITEREND I

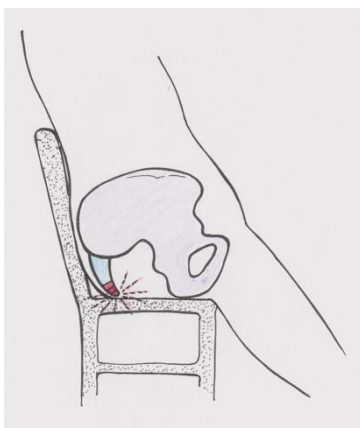
Is het geen insecten- of kwallenbeet, dan is het misschien stuiten van de trappen van een vakantiekerkje of een uitglijder op een gladde steen tijdens een bergwandeling. Ja, vakantie kent zo zijn risico's.

Een val op de stuit kan enorm pijnlijk zijn en de pijn kan soms jaren duren. Zitten op een stoel, fietsen, gewoon kantoorwerk, vreselijk. Om de zitpijn te vermijden ga je een andere houding aannemen en dat geeft dan weer lage rug- en nekpijn.

En de dokter..... weet vaak niet wat hij/zij daaraan moet doen.

STUITEREND II

De stuit is het laatste stukje van de wervelkolom. Daar zitten de staartbotjes waarmee de hond zo vrolijk kan kwispelen. Het zijn vier tot vijf verschillende botjes die soepel horen te bewegen. De stuit hangt er



niet zomaar bij, nee, die zorgt voor stevigheid van de bekkenbodemspieren die er aan vast zitten.

Als je op een stoel zit, zit je op drie botstukken: de twee zitbotten vóór en de stuitpunt achter. Net als een krukje met drie poten. Heel stevig dus. Als

door een val of door de bevalling van een baby de stuit beschadigd is, kan zitten bijzonder pijnlijk zijn.

Een wigkussen met een uitsparing voor de stuit, naar voren en alleen op de twee zitbotten leunen (kantoor) en natuurlijk dikke billen kweken kunnen verlichting brengen.

STUITEREND III

Onlangs heb ik tijdens een internationaal stuitcongres (ja, zulke congressen bestaan echt) iets verteld over het werk dat we doen in het Postureel Medisch Centrum.

Een verkeerde houding (bijv. een beenlengteverschil) of een bepaalde stand van de voeten kan stuitpijn veroorzaken of genezing na een val bemoeilijken.

Door de stand van de voeten te veranderen kun je de positie van het bekken, de spanning van de bekkenbodemspieren en de spanning op de stuit aanpassen.

Alleen handmatig de stand van de stuit corrigeren geeft in 30% een verbetering van de pijn. Als de zolentherapie daar bijkomt is de verbetering veel meer dan het dubbele. Stuitpijn is dus niet nodig.

VAKANTIE

De praktijk is gesloten van 16 juli t/m 10 augustus. Fijne vakantie!



Links:

Moeras Rozemarijn: <https://www.slideshare.net/DOlenev/ledum-slideshow>

Online afspraak maken: <https://www.postureel-medisch-centrum.nl/#contact>

Spreuken sturen naar: postureelmedischcentrum@gmail.com