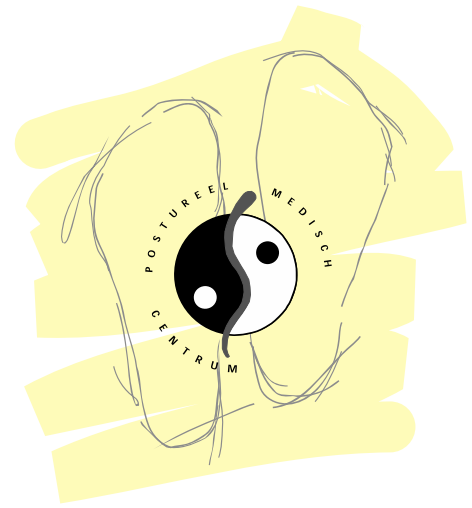


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 8 / no.6 OKTOBER 2020



SPORTIEF

We fietsen, wandelen, lopen hard, doen fitness of Pilates. We sporten wat af, want we weten dat “rust roest”.

Ik heb in juni een trampoline uitgeprobeerd. Dat was leuk totdat er



**LE TRAMPOLINE
c'est fantastique!**

iets in mijn knie misging. Op de echo was niets bijzonders te zien. De MRI was minder

positief, die toonde een scheur van de binnenste meniscus.

MANK

Het is onvoorstelbaar wat er lichamelijk en geestelijk met iemand gebeurt als hij veel pijn heeft. Om de pijn te vermijden wordt het beschadigde deel ontzien door het gewicht of de druk van die pijnplaats af te halen. Bij een knietrauma bijvoorbeeld wordt de knie gebogen gehouden en ga je op de tenen lopen. Het andere been wordt overbelast. Na verloop van tijd ontstaat er spierpijn in

al die andere spieren die plotseling harder moeten werken.

En het is net als wanneer zwangeren vertellen dat ze overal zwangeren zien, zo kan het zomaar gebeuren dat je opeens veel meer mensen dan gewoonlijk ziet mank lopen, met een stok of erger nog met een rollator.

STRESS

Als iemand in een stresssituatie komt, dat kan hevige pijn zijn of schrik, of angst, dan reageren lichaam en geest in een automatische reactie, een reactie van het autonome, onwillekeurige zenuwstelsel. Het lichaam maakt zich automatisch klaar voor gevaar. Je gaat sneller ademen en je gebruikt daarvoor de schouder-, nek- en borstkasspijeren. De hartslag gaat omhoog, de bloeddruk stijgt, je gaat transpireren, en je ervaart ook angst. Als die reactie te lang duurt wordt je moe en depressief. Klinkt u dit allemaal bekend?

KNIE

Het kniegewricht is heel bijzonder. Het scharniert, rolt, schuift en draait. Fijn dat een knie zoveel bewegen kan maar

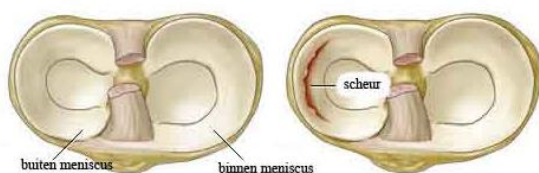
dat maakt het gewricht ook heel instabiel. Gelukkig heeft de knie kruisbanden die zorgen dat de voor en achter bewegingen geremd worden.



De binnenste en buitenste kniebanden zorgen dat de knie niet in een X of O beweegt. Een heel krachtig kniekapsel aan de achterkant geeft het gewricht veel sterkte. Dan zijn er nog de spieren die zorgen dat er stabiel en krachtig kan worden bewogen. Even een nieuwe knie er in als die oude het niet goed doet? Zoals u begrijpt komt daar heel wat bij kijken.

MENISCUS

U weet dat gewrichten bekleed zijn met kraakbeen. Dat is een elastisch weefsel dat zorgt dat het gewricht goed kan glijden en tevens het bot beschermt. In de knie zitten aan weerszijden in het gewricht twee kraakbeenachtige halvemaanvormige schokdempers, de menisci. Die menisci zitten een beetje los in het gewricht en maken daarmee de verschillende ingewikkelde



bewegingen mogelijk. Maar pas op, want als u een verkeerde beweging maakt (trampoline) kan het zo maar gebeuren dat een meniscus scheurt. Vroeger werd zo'n meniscus er in zijn geheel uitgehaald waardoor helaas de knie later sterk ging slijten en er een O- of een X-been ontstond. Tegenwoordig zijn de chirurgen er een stuk zuiniger mee.

SUPPLEMENTEN

U kunt zelf het een en ander doen om de slijtage van het kraakbeen van uw knie en van al uw andere gewrichten te voorkomen of herstel te bevorderen.

Glucosamine reguleert en maakt eiwitten die belangrijk zijn voor de kwaliteit van het kraakbeen. Het voorkomt en repareert schade, verlaagt ontsteking en pijn.

Vitamine C is belangrijk voor de aanmaak van het kraakbeeneiwit collageen. (De zeelui van vroeger hadden op hun lange verblijf op zee een tekort aan vitamine C. Het collageen in hun huid ging stuk en zij kregen "huidscheuren", *scheurbuik*.)

Vitamine C is een krachtig antioxidant en speelt een belangrijke rol bij de stofwisseling van het kraakbeen.

Visolie is ontstekingsremmend, pijn verlagend, maakt de knie soepeler en is ook nog eens goed voor hart en bloedvaten.

Deze producten zijn verkrijgbaar in het Postureel Medisch Centrum.

USE IT OR LOSE IT

En vergeet u niet dat beweging de aanmaak van kraakbeen stimuleert. Blijf uit uw stoel!

