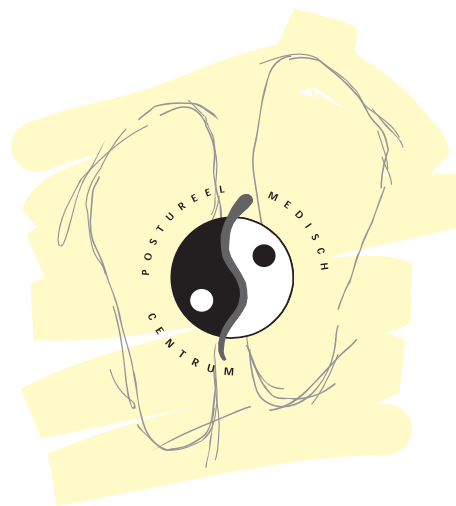


POSTUREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 3 / no.7 OKTOBER 2015



RHEUMAVINGERS: RINGEN AF?

Dikke vingerknokken zijn vaak stijf en pijnlijk. Daar komt nog eens bij dat u de ring(en) waaraan u zo gehecht bent niet meer kunt dragen. Een patiënte wees ons op Atelier Graumans in Bergschenhoek. Hier wordt uw ring haast onzichtbaar voorzien van een scharniertje zodat u uw ring gewoon om uw vinger kunt houden.

www.tijdwijzers.nl



FIETSZADEL I

In de vorige nieuwsbrief kon u lezen dat de afstand tussen de zitbotten voor iedereen ongeveer gelijk is. Ook met dikke billen zou je stevig op een smal zadel zitten. Aron Kremer, een jongeman die veel verstand heeft van het precies afstellen van fietsen vertelde dat er wel degelijk verschil is. Bij dames is de afstand tussen de

zitbotten groter dan bij mannen. En dat is logisch, want een damesbekken moet ruimte hebben voor de geboorte van een baby. Zet je een (dikke) dame op een mannezadel dan is er dus een grote kans dat zij toch met haar zitbotten naast het zadel zit. AU!

FIETSZADEL II

Voor racefietsers zijn rugklachten, knie-, voet- en nekpijnen vaak te wijten aan een verkeerde afstelling van hun fiets. Die jongeman van hierboven werd in Spanje met zijn fiets tot stoppen gedwongen door iemand die beweerde dat hij helemaal verkeerd op zijn fiets zat. Dat was het begin van een vruchtbare samenwerking.

Amadeo Ortiz Murcia bleek een nationaal specialist op het gebied van racefiets afstellingen te zijn. Hij komt een paar keer per jaar naar Nederland en ik mocht vorige maand met deze twee heren meekijken. Bij een dame met een groot beenlengte verschil die met rug- en nekpijn fietste bleek de crank-arm (de stang waaraan de trapper is bevestigd) te lang waardoor zij scheef op haar zadel kwam te zitten, het stuur veel te breed,

waardoor zij erg veel spanning in haar armen en nek opbouwde en haar zadel ook nog eens te smal, zodat zij bij

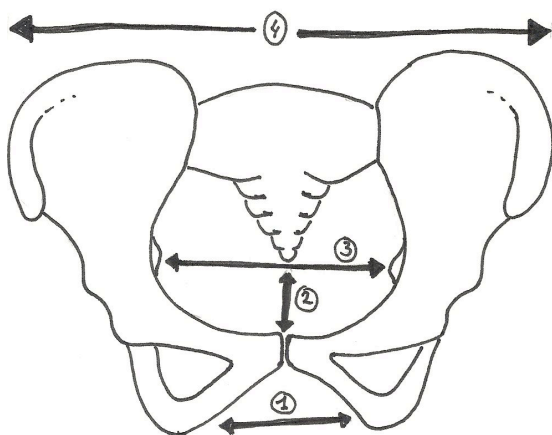


elke trap van haar zadel gleed. Niet alleen zit zij voortaan recht en stabiel in het zadel, zij hoeft geen pijn meer te hebben en haar prestaties gaan zeker verbeteren.

info@debiomechanieker.nl
<http://bioamadeo.blogspot.nl/>

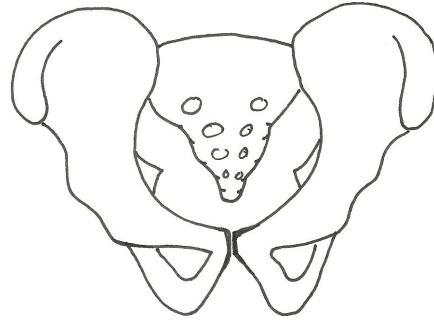
MANNEN KUNNEN NIET BAREN

Dat er een verschil bestaat tussen mannen- en vrouwen heupen is natuurlijk bekend. De vorm van het bekken is ook echt anders. Dat heeft alles te maken met de noodzaak van ruimte voor de baby om geboren te



worden. Bij vrouwen staan de zitbotten verder uit elkaar (1), het heiligbeen is platter, korter en breder (2), twee puntige botjes (3) aan de binnenkant van het bekken staan verder uit elkaar dan bij mannen en het bekken zelf is breder (4).

Ziet u de verschillen? Daar kan geen baby door!



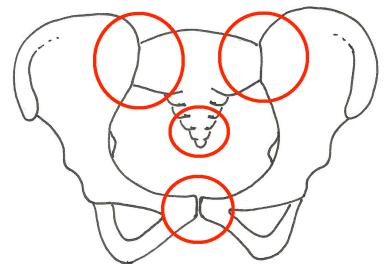
BEVALLINGSCONTROLE

Om ruimte te maken voor de bevalling gaan aan het einde van de zwangerschap bekkenbanden soepeler worden. Als de baby door het bekken wordt geperst kunnen de botstukken zo uiteenwijken. Na de bevalling moet alles weer op zijn plaats komen en hier gaat het wel eens mis. De stuit

kan naar binnen en scheef

schieten, het schaambeen kan ongelijk

worden en de SI-gewrichten (de kuiltjes op uw rug) kunnen blokkeren. Het is verstandig om ongeveer anderhalve maand na de bevalling de bekkenstand in het PMC te laten controleren.



GRIEPPVACCIN

Vanaf 1 oktober is in het PMC weer de jaarlijkse homeopathische griepprofylaxe verkrijgbaar.

HOMEOPATHIE INLOOFSPREEKUUR

Sinds september kunt u met acute (kortbestaande) klachten zonder afspraak terecht bij onze homeopaat. Donderdagen van 9.30-10.45 uur.