

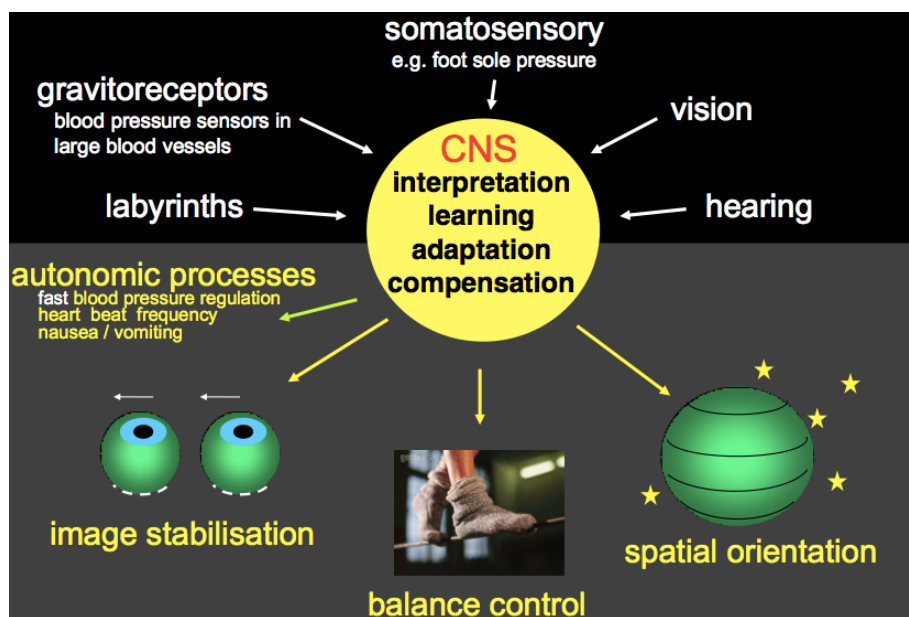
Wat is er nodig voor een goed evenwicht ? (Versie 2023-2026)

Hieronder heel wat evidenties omtrent evenwicht.

Wat is evenwicht eigenlijk ?

Evenwicht laat zich omschrijven als een zich ruimtelijk goed voelen in zijn omgeving waardoor men zich makkelijk kan verplaatsen : hierdoor is het makkelijker om voedsel te vinden.

Welke systemen zijn belangrijk voor een goed evenwicht ? (tekening : Kingsma): systematisch !



We moeten een onderscheid maken tussen de systemen die de 'input' en 'output' verzorgen en de 'centrale verwerking' der gegevens.

Input:

- het zicht
- het evenwichtssysteem
- proprioceptie
- gravitoreceptors

centrale verwerking (interpretatie, leren, adaptatie, compensatie):

output:

- willekeurig : spierkracht & gewrichten
- onwillekeurig : hart en vaten, zicht stabilisatie
- evenwichtscontrole
- spatiële oriëntatie

Hoe draagt het zicht bij tot evenwicht ?

Men zou het niet verwachten maar een goed zicht is misschien wel de belangrijke evenwichtsinformatiebron. Vandaar dat het zo moeilijk wordt bij lange eentonige gangen. Blinde mensen wandelen bijna altijd met de benen in spreidstand.

Het evenwichtssysteem ?

Mensen zonder evenwichtssysteem kunnen eigenlijk nochtans vrij goed functioneren. Het evenwichtssysteem is vooral belangrijk bij snelle draaibewegingen (image stabilisation) van het hoofd. Bij ziekten van de evenwichtssystemen kunnen echter problemen optreden, ... zeker wanneer er **ASYMMETRIE** is tussen het linker en rechter evenwichtssysteem. De draaierigheid die het evenwichtssysteem veroorzaakt is zeer typisch zoals 'een paardenmolen', intens en leidt vaak tot braken. Mensen willen 'stil' blijven liggen. Vaak verergert de draaierigheid bij bewegen omdat het onevenwicht versterkt wordt. Er is geen verschil of men ligt, zit of staat. Omdat het evenwichtssysteem in verbinding staat met het gehoor kunnen er gehoorssymptomen zijn zoals gezoem, drukgevoel, verminderd gehoor of hyperacusie (dit betekent dat de geluiden storend zijn).

Proprioceptie ? Wat is dat nu weer ?

Proprioceptie is de meest miskende oorzaak van draaierigheid. Als we de vinger naar de neus bewegen met de ogen toe, dan vinden we dat zeer evident dat dit goed gaat. In feite moeten er gigantisch veel zaken kloppen. Als ik op één been sta, en ik steek mijn arm uit, maar ... ik weet het niet ... dan zou ik vast en zeker omvallen omdat die arm nogal veel weegt. Het is juist omdat het zo automatisch is (we hebben dit geleerd in ons eerste levensjaar en vervolgens verder geperfectioneerd), dat het moeilijk is te aanvaarden dat het soms niet goed loopt.

In de praktijk komt het erop neer dat we onze gewrichten 'soepel' moeten houden.

Vooraf de nek speelt een zeer belangrijke rol in proprioceptie. Denken we maar aan evenwichtstoornissen na een whiplash.

Spijkracht ?

Wanneer we meer en meer vermageren, is het evident dat ons spierstelsel ons niet 'recht' kan houden. Vooral bij oudere mensen is het van groot belang goed te blijven eten met voldoende eiwitten.

Gewrichten geven veel evenwichtsinformatie. Het zijn vooral stijve of kunstgewrichten (prothesen) die kunnen bijdragen tot een verminderd evenwichtsgevoel (verminderde diep proprioceptie).

Hart en vaten ?

Het hart pompt 5 liter bloed per minuut rond, zowel naar hersenen als ledematen. De hersenen vallen direct uit wanneer er te weinig bloedvoorziening is. Zoals een computer die zijn stroom verliest. Het wordt zwart voor de ogen.

Er is een groot verschil voor het hart wanneer men neerligt of rechtstaat. Te vergelijken met water geven aan planten op de grond of water geven aan planten op de vensterbank. Om meer druk te krijgen moeten we het kraantje meer open draaien of onze vinger op de uitmonding houden. Ook in het lichaam gebeuren dergelijk aanpassingsmechanismen ook : het hart gaat sneller kloppen bij het rechtstaan en de diameter van de slagaders wordt kleiner. Ook dit mechanisme gebeurt automatisch. Dit heeft vooral waarde wanneer er veel bloeddrukmedicatie gegeven wordt en de patiënt erg vermagerd is. Je kan je dan goed inbeelden dat de bloeddruk te laag staat.

Tot slot 'centrale verwerking' ?

Waarom heeft een dronken persoon het zo moeilijk om zijn evenwicht te houden ? Ziet hij niet goed ? Is zijn evenwichtssysteem plots ontregeld ? Is hij de helft van zijn spieren kwijt ?

Neen, ... de hersenen slagen er niet in om al de kleine foutjes goed te compenseren en ook de spieren kunnen niet goed bediend worden. *Noteren we nog dat een dronken persoon het nooit erg vindt dat hij niet meer op zijn benen kan staan ... wellicht omdat hij weet 'waarom' hij draaierig is.*

Praktisch graag ! :

Doe altijd voldoende **licht** aan wanneer het evenwicht niet altijd tiptop is bv. wanneer u 's nachts naar de wc moet. Geen 20 watt lampje maar graag 60 watt (of analoog spaarlamp) in de gang.

Het evenwichtssysteem werkt 24/24u 7/7 en kan je mentaal niet verbeteren. Wel is het belangrijk om nooit ' bezig ' te zijn met het evenwicht. Laat de **automatismen** werken aub. Zorg wel dat je je **houding** verzorgt.

Indien je vermagerd bent, zorg dat je **goed en regelmatig eet**. Graag ook een ontbijt. Jonge mensen voelen zich vaak onevenwichtig omdat ze 's morgens niet (willen) eten.

Nekhygiëne op regelmatige basis. Niet enkel 's morgens flink veel oefeningen doen: Om het uur kleine, rustige en bijna yoga-achtige bewegingen van het hoofd (ja en neen knikken) kunnen helpen de stijve gewrichten lossen te krijgen. Kraken zal het wel maar breken niet. Geen extremen opzoeken. Graag een goed hoofdkussen en veel warmte in de nek. Massage (geen pijn aub) van de nek is zalig. Eén hoofdkussen. Nooit twee. Als je vooral op je zijde slaapt, graag niet te dun. Slaap je vooral op je buik of rug mag het een kinderkussen zijn. Wanneer je graag fietst, laat je stuur wat hoger plaatsen. Zet je computerscherm wat hoger en je stoel wat lager zodat je houding (nek en rug) verbetert. Beweeg met je hoofd als je voor het verkeerslicht staat.

Zorg voor je **conditie** ! Wandelen is ideaal om de spieren te trainen. Al gemerkt dat problemen nooit optreden wanneer je aan het sporten bent ? Meestal erna.

Durf een **stok** te gebruiken wanneer je je vaak onevenwichtig voelt : je voelt je zekerder, mensen zien dat je het moeilijk hebt met je evenwicht en helpen je, ... en tot slot met 3 steunpunten sta je stabiel op de werelddol dan met 2.

Wanneer je enkel problemen hebt bij recht komen, gehoorzaam je lichaam dan en geef het hart de **tijd** om de drukken in de bloedbanen op te bouwen. Duurt het te lang, laat je hartmedicatie dan nakijken.

Heb **vertrouwen** in het lichaam... Wanneer we constant draaierig zouden zijn, zouden we niet kunnen gaan jagen, niet kunnen eten ... en ja, ... dan zou onze mensensoort uitsterven.