

Nieuwsbrief juli 2019

Smartphone gebruik leidt tot klachten

Het gebruik van de smartphone is de afgelopen jaren explosief gegroeid. Niemand realiseert zich dat de gemiddelde Nederlander per dag inmiddels zo'n twee uur op zijn of haar scherm kijkt. Hierdoor ontstaat een flinke druk op de wervelkolom.

Wanneer je je nek naar voren buigt en je hoofd voor je schouders plaatst, wordt het hoofd als het ware zwaarder. Met als gevolg extreme spierspanning, geknepen zenuwen of zelfs een hernia. Ook de ruggesgraat buigt waardoor rugpijn ontstaat. Op de lange termijn kun je last krijgen van zenuw schade, wazig zien, vroege artritis en verlies van longcapaciteit.

Om nekkklachten te voorkomen zul je dus minder op je mobieltje moeten kijken. Als dat niet lukt, probeer dan in elk geval je hoofd rechtop te houden.



Zomers bewegen



Voor wie van wandelen houdt is het van 16 tot 19 juli weer tijd voor de 103e keer Nijmeegse vierdaagse. 30, 40 of 50km door het Gelderse, Brabantse of het Limburgse land, in de wijde omgeving van de stad Nijmegen.

Wandelen is gezond, u bent buiten en werkt aan de conditie. Natuurlijk is het niet voor iedereen haalbaar om aan de vierdaagse mee te doen. Een half uur per dag is al prima!