



Wagen-, lucht-, zee- en reisziekte.

Deze "ziekte" heeft alles te maken met ons evenwichtsorganen, de samenwerking daarvan met de andere zintuigen. Het evenwichtsorgaan is een heel klein orgaantje in de binnenoor dat zeer precies kan voelen waar de zwaartekracht zich bevindt en of je je hoofd beweegt. Door samen te werken met verschillende zintuigen, vooral de ogen en de RECEPTOREN (*zintuigen in de spiervezels die informatie uitzenden naar de hersenen*). In de spieren, wordt de balans van het lichaam bewaakt en weet het of het lichaam beweegt of de omgeving, daardoor valt iemand niet om als die zelf of de omgeving beweegt.

In de auto, boot, vliegtuig, trein, bus, lift, achtbaan, draaimolen, schommel en kijken naar 3D-films, kan de samenwerking tussen dit orgaantje en andere zintuigen spaak lopen, na hobbels, bochten, remmen en deining, registreert het evenwichtsorgaan talloze wijzigingen. De zintuigen kunnen moeilijk vaststellen waar deze bewegingen vandaan komen dit onbegrip van de zintuigen en het evenwichtsorgaan leidt dan tot een oriëntatie probleem.

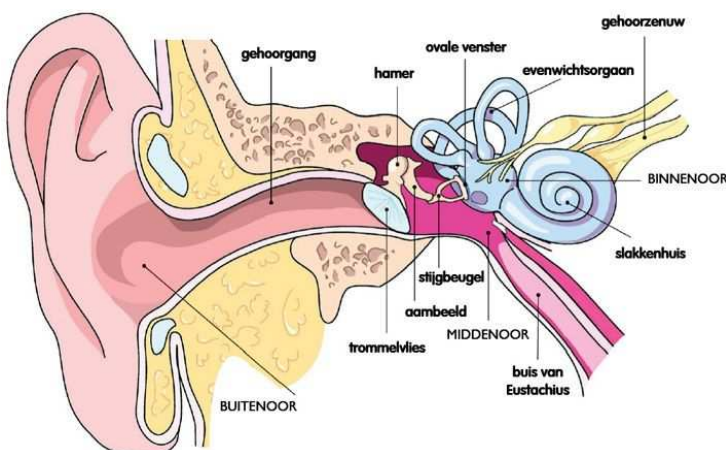


En dat kan vervolgens tot de typische verschijnselen van reisziekte veroorzaken. Een bekend voorbeeld is als je in een stilstaande trein zit, je denkt dat de trein gaat rijden maar het is de trein ernaast die vertrekt. Toch zijn er vele die totaal geen last hebben van wagenziekte, deze hebben een minder sterke verbinding tussen hun evenwichtsorgaan en het braakcentrum in de hersenen. Het is niet zo dat het evenwichtsorgaan afwijkt, het zijn de hersenen die NIET goed in staat zijn om de tegenstrijdige prikkels op de juiste manier te verwerken.



Symptomen:
Misselijkheid
Zweten
Braken
Bleek zien
Gapen/zuchten
Duizelig
Echt ziek voelen

Doen:
Lichte maaltijden 3x per dag
Lichte dranken, thee, geen koffie of alcohol
Frisse lucht
Voorin zitten, vooruit kijken
In bus of trein met gezicht naar chauffeur, machinist
Niet kaart of in boekje lezen
Niet omkijken of omdraaien met het hoofd



Geniet van de zomer, fijne vakantie
En tot ziens,

Annie van Engelen
Instructrice