

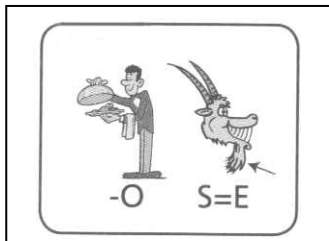


Inhoud:

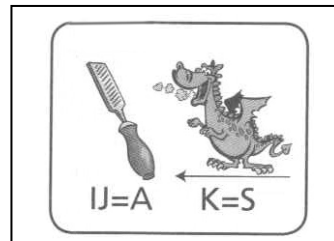
Colofon RPV Land van Cuijk.....2
Voorwoord3
Activiteitenplanning 20163
Info over de activiteiten van de ontspanningscommissie3
 Verslagen van Juni en Juli4 t/m 6
 De 2e reeks recepten van de kookworkshop van de Han.....6 t/m 9
Slijmbeursontsteking van de schouder. Wat te don?10 t/m 12
Flossen tegen Reuma: Feit of Fictie.....13
Centrum voor Patiënten en Geneesmiddel zoekt leden.....14
Nieuwe heup binnen een dag.....15
Column: Niets zo veranderlijk.....16/17
Zware pijn bij heupartrose nu gemakkelijker te verhelpen17/18
Oplossing Plaatjes puzzel19
Niet weggooien20
Van de Redactie20

PLAATJES PUZZEL

1



2



Colofon RPV Land van Cuijk

Inschrijving Kamer van Koophandel: 40218859

IBAN nummer NL17RABO0180508407

website: www.rpvlandvancuijk.nl

Penningmeester, ledenadministratie, eindredactie van Ons Buukske

Mevrouw M.L.A.J. (Mariëtte) Reijnen-de Groot

Telefoon: 0485-362218

E-mail: rpvlandvancuijk@gmail.com

Voorzitter en ombudsman

De heer H.M. (Henk) Kuppen

Telefoon: 0485-452719

E-mail: hkuppen@home.nl

Bestuurslid secretariaat

De heer H.M.J.(Hennie) Bongers

Telefoon: 0486-476514

E-mail: henniebongers@ziggo.nl

Bestuurslid, contactpersoon Arcen en Sanadome, ontspanningscommissie, hydrotherapie

Mevrouw M. (Monique) van Erkelens

Telefoon: 0485-470287

E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Bestuurslid

Mevrouw. J. (Jolanda) van Wely

Telefoon: 0485-215182

E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Bestuurslid, ontspanningscommissie, hydrotherapie

Mevrouw P.M.F. (Francine) Verhoeven

Telefoon: 0485-385756

E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Bestuurslid

De Heer P. (Peter) van Heeswijk

Telefoon: 0485-322363

E-mail: rpvontspanning@gmail.com

Café zaal het Heike,

Leeuwerikstraat 68, 5451 VD Mill.

Tel: 0485- 451840





VOORWOORD



Voorwoord van de voorzitter.

Midden in de vakantieperiode toch even terug kijken op het eerste half jaar van ons verenigingsjaar. Diverse activiteiten hebben reeds plaatsgevonden en gezien de deelname hieraan kunnen we stellen dat deze aan de verwachtingen voldeden. Ook de onlangs verreden jaarlijkse fietstocht was een succes. Jammer dat vooral tijdens de eerste kilometers de regen overvloedig viel doch de mooie tocht en vooral het lekkere eten na afloop maakte dit ruimschoots goed. Terwijl in de vakantietijd het “zwemmen” in Mill en Gennep elke week gewoon doorgaat wordt wat minder georganiseerd. De activiteitencommissie werkt echter volop door aan het programma voor het najaar. Natuurlijk wens ik u, ook namens het bestuur, allen een goede vakantie (voor zover u die nog niet hebt genoten), met goed weer en vooral met het opdoen van nieuwe energie. Graag zien we elkaar weer gesterkt terug bij de bijeenkomsten of activiteiten in de komende tijd..

Henk Kuppen.

ACTIVITEITENPLANNING 2016

Activiteitenplanning voor juni t/m november 2016.

Zo	07-08-2016	Wandelen vanaf de kerk in Beugen aanvang 10.30 uur
Zo	28-08-2016	Wandelen vanaf de Heksenboom in St.Anthonis aanvang 10.30 uur
Zo	11-09-2016	Wandelen vanaf de Sluis in Sambeek aanvang 10.30 uur
Wo	12-10-2016	Wereldreuma dag, hier wordt aan gewerkt
Zo	16-10-2016	Wandelen vanaf van Der Valk in Cuijk aanvang 10.30 uur
Wo	09-11-2016	Lezing over voetreflex
Zo	13-11-2016	Wandelen vanaf de parkeerplaats bij de Kuilen in Langenboom aanvang 10.30 uur.
Wo	16-11-2016	Zwemmen in Arcen van 15.45 uur tot 16.45 uur

INFO OVER DE ACTIVITEITEN VAN DE ONTSPANNINGSCOMMISSIE

Zwemmen in Arcen

16 november van 13.45 tot 16.45 uur. De kosten zijn € 10,00. U kunt zich aanmelden bij Monique van Erkelens. Tel: 0485-470287 of per E-mail rpvontspanning@gmail.com Zorg dat je op tijd bent!

VERSLAGEN VAN ACTIVITEITEN IN DE MAANDEN JUNI EN JULI 2016.

Jaarlijkse busreis RPV Land van Cuijk

Op woensdag 01-06-2016 was het weer zover: het jaarlijkse uitstapje van onze vereniging. We werden om 9.00 uur met de bus opgehaald in Cuijk om van daaruit via de snelweg naar Den Bosch te rijden.

Daar aangekomen werden we bij restaurant De Eterij ontvangen met een kop koffie of thee met een echte Bossche bol erbij van Jan de Groot. Aansluitend stonden er gidsen klaar voor een cultuurhistorische stadswandeling door het eeuwenoude stadscentrum van Den Bosch. Weer terug van de wandeling werd bij restaurant De Eterij een uitgebreide lunch met kroket geserveerd. Na de overheerlijke lunch en daarna een korte wandeling stapten we in de fluisterbootjes, waarmee we onder leiding van een gids

een mooie route hebben gevaren over de Binnendieze. Dit was de "Historische route" door de binnenstad. We hebben genoten van de verhalen van de gids en van de spannende waterloop, unieke stilte en prachtige doorkijkjes. Na de boottocht hadden we nog wat tijd om zelf Den Bosch in te gaan. Rond 17.30 uur vertrokken we weer naar Cuijk.

Wandelingen en fietstocht

Wandeling Beers

Op zondag 19 juni was de wandeling vanuit Beers. Om precies half elf vertrokken we vanaf de kerk en gingen in de richting van de plassen aan de overkant van de weg. Mevr. Smits was vandaag onze gids en ze had een mooie route bedacht die langs de bekende boerderij De Dommelsvoort voerde. Na een kleine tussenstop op een bankje midden in het veld ging het weer richting Beers en na een stukje door het dorp kwamen we aan bij het Wapen van Beers waar we genoten van een lekker bakje koffie. Na wat bij gekletst te hebben en de Gilde bewonderd te hebben ging iedereen huiswaarts en kunnen we terugkijken op weer een mooie wandeling met goed wandelweer. De volgende wandeling is in Mill en wel op Landgoed Tongelaar, laten we hopen dat het dan ook goed weer is .

Wandeling Mill

Op zondag 3 juli was het dan zover: de wandeling vanaf Landgoed Tongelaar. Rond half elf zijn we gestart vanaf de parkeerplaatsen richting van de Raam. Voor de Raam gingen we linksaf en volgde we het pad tot we aan het Defensie kanaal kwamen. Hier gingen we rechts en volgden we het pad langs het kanaal (dit kanaal was aangelegd om de Duitser tegen te houden). Bij het punt waar het kanaal en de Raam samenkomen

werd er even gestopt en genoten we van de rust en de mooie natuur. Hierna vervolgde we de weg en liepen over een stuk waar ook de vierdaagse lopers over komen. Na bijna een uurtje kwamen we aan bij de achterkant van Tongelaar. Hier moesten we goed opletten waar we liepen, het was een grote modderpoel en spekglad (wel jammer van het laatste stukje, voor de rest was het prima). De koffie werd gedronken op de binnenplaats van het kasteel, waar we ook nog konden genieten van een concert van de harmonie in het restaurant aan de overkant van het kasteel. Na de koffie werd er door enkele loper(sters) de tentoonstelling bezocht. Hierna werd er afscheid genomen en ging iedereen voldaan huiswaarts en kijken we uit naar de volgende wandeling in Beugen.

Jaarlijkse Fietstocht

Dit jaar was gekozen om de fietstocht te beginnen en te eindigen in Haps en wel vanaf het Hops Kwartierke. De weervoorspellingen waren goed voor 26 juni maar hoe verder het op het weekend aan kwam werd het minder. Om half twee werd er gestart, na een uitleg van Peter. De eersten waren al onderweg en die moesten het regenpak aandoen, de anderen hadden misschien geluk en konden nog schuilen bij het café. De route was ongeveer 30 km en ging via Cuijk, St. Agatha en Oeffelt richting Beugen waar we een pauze hadden bij het Posthuis voor een kop koffie, thee en een stuk vlaai. Tevens konden we hier nog hele oude Opels bewonderen. Hierna werd de weg vervolgd richting Boxmeer om via Rijkevoort in Haps terug te keren, iedereen was voor vijf uur terug en hebben we eerst nog wat gedronken en wat bijgepraat. Tussen vijf uur en half zes stond er een buffet klaar en genoten we van het heerlijk eten en toetje. Tegen zeven uur stapte iedereen weer op de fiets of in de auto en ging huiswaarts. We kunnen weer terugkijken op een zeer geslaagde en mooie tocht, alleen jammer van de regen de eerste 10 minuten.

Organisatie bedankt.

Groet, Marcel van Erkelens

Spel met ballen

Ofwel jeu de boules. Op dinsdagavond 12 juli om zeven uur was het weer zover: met 15 personen, waaronder zelfs een met rolstoel stonden we klaar om met elkaar de strijd aan te gaan voor de eretitel van beste jeu de boules van RPV land van Cuijk. Ook dit jaar waren we weer te gast bij jeu de boules vereniging Fair Play te Vianen. Bij aanvang van de wedstrijden pakten donkere wolken zich samen boven de speelvelden, maar wonder boven wonder bleef het op een enkele druppel na droog. De wedstrijden werden heel serieus genomen, maar bij iedereen stond de gezelligheid bovenaan. Er is veel gelachen, nagemeten, elkaar advies gegeven, ballen gegooid enz. Daarna hebben we onder het genot van een kop koffie met een stuk vlaai na kunnen kaarten over het verloop van de

wedstrijden. Zoals bij iedere wedstrijd hadden wij ook een winnaar en deze keer zelfs een van de oudste leden van onze RPV, namelijk mevrouw Drina v.d. Linden. Hieruit blijkt maar weer dat bijna iedereen aan dit spel deel kan nemen, zelfs in een rolstoel. De activiteiten commissie hoopt dan ook voor volgend jaar voor nog meer deelnemers! Omstreeks tien uur keerden de deelnemers moe gestreden maar voldaan huiswaarts.

Peter van Heeswijk

Yoga in De Wester in Mill

Sinds maart zijn een aantal leden gestart met yogalessen op dinsdag van 18.30 uur tot 19.30 uur. Deze lessen worden gegeven door Regina Schaap. Regina is behalve yogalerares ook therapeut in Natuurlijke geneeswijzen.

[\(http://www.reginaschaap.nl/\)](http://www.reginaschaap.nl/)

Wij zijn allemaal erg enthousiast over de yoga. In het begin waren we wel een beetje sceptisch voor de eerste les of het niet te zweverig zou zijn. Dit is absoluut niet het geval. We beginnen elke yogales met oefeningen op een stoel om zo het goede zitten op te bouwen. Dit wil zeggen met een rechte rug de oefeningen te doen zodat de rugspieren versterkt worden. Daarna volgen er staande oefeningen deze oefeningen kunnen ook met behulp van een stoel gedaan worden. Dan komen de oefeningen op handen en knieën voor degene die dit kunnen. De andere kunnen deze oefeningen gewoon staande blijven volgen. Iedereen doet de oefeningen in zijn eigen tempo je gaat niet over de pijngrens heen. De laatste 15 minuten gaan we lekker ontspannen in een ontspannende lighouding. De kosten van de yoga zijn €5,- per les en worden steeds vooraf per 10 lessen betaald.

Wij krijgen les in Hatha Yoga waarbij de ademhaling centraal staat. De ademhaling volgt de beweging. Het is ook niet belangrijk hoever je met je arm of been gaat, als de ademhaling maar goed vanuit de buik gedaan wordt. Door o.a. de buikademhaling wordt het hormoon endorfine aangemaakt dit is een lichaamseigen pijnstillend middel die wij als reumapatiënten heel goed kunnen gebruiken.

Mocht je nu ook wel eens een proefles willen volgen dat kan. Stuur dan een mail naar rpvontspanning@gmail.com

We starten de eerste les weer op dinsdag 6 september!

De 2^e reeks recepten van de kookworkshop van de HAN

Balsamico champignons met stokbrood

Voedingswaarde pp: 155 kcal

Aantal personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 500 gram kastanjechampignons (met eiersnijder)
- ½ theelepel cayennepeper
- 2 voorgesneden sjalotten (uien)

- 2 tenen knoflook
- 1 bruin stokbrood
- 4 eetlepel olijfolie
- 6 eetlepel balsamicoazijn
- 4 eetlepel witte wijn
- 1 theelepel suiker
- Bakje peterselie 20 gram

Keukengerei:

Koekenpan, knoflookpers

Hulpmiddelen:

schaar met veer, hulpmiddel openen fles wijn, pottenhouder

Bereiding:

Verhit in een hapjespan de olie en fruit de sjalotten 3 minuten. Voeg de geperste knoflook en de cayennepeper toe. Bak 2 minuten mee. Voeg de champignons toe en bak 2 minuten op een hoog vuur. Schenk de azijn en de wijn erbij en draai, als het vocht kookt, het vuur laag. Doe de deksel op de pan en laat 20 minuten op laag vuur sudderen. Breng op smaak met de suiker en peper en zout. Snijd de peterselie fijn en strooi over het gerecht.

Tip:

Kastanjechampignons behouden meer vocht, waardoor de smaak van kastanjechampignons aanwezig blijft tijdens het bakken. Deze zijn voorgesneden te koop. Tevens zijn sjalotten voorgesneden ook te koop en kunt u de verse peterselie vervangen door gedroogde peterselie.

Romige pasta met zalm

Voedingswaarde pp: 755 kcal

Aantal personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

- 320 gram ongekookte volkoren tagliatelle/pappardelle
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui voorgesneden
- 1 teentje knoflook
- 400 gram zalmfilet
- 2 theelepel paprikapoeder
- 200 gram champignons
- 600 gram spinazie, gewassen
- 250 gram crème fraîche light
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden gedroogd
- 1 theelepel nootmuskaat
- Zout en peper naar smaak

Keukengerei:

2 pannen

Hulpmiddelen:

Schaar met veer, verdikking handvaten, spatel met 90 hoek, hulpmiddel om doppen te openen, pothouder

Bereiding:

Kook de pasta volgens de verpakking. Verhit de olie in een diepe pan of wokpan. Fruit de ui met de knoflook glazig. Bak de zalm 2 minuten per kant, tot deze een beetje uit elkaar valt. Doe de champignons bij de mix en roer de zalm mee. Voeg de spinazie toe en roerbak tot deze bijna helemaal geslonken is. Voeg de crème fraiche toe en meng deze door de vis en groente tot een saus. Voeg als laatste de kruiden toe, roer door en haal van het vuur. Verdeel de gekookte pasta over de borden. Verdeel de saus er overheen. Serveer direct.

Tip:

Kies voor volkorenproducten. Deze bevatten meer vezels en zorgen voor een voller gevoel.

Aardbeienkwarktaart met notenbodem

Voedingswaarde pp: 210 kcal

Aantal personen: 10

Bereidingstijd: 25 minuten en 2 uur in de koelkast

Ingrediënten:

- 170 gram ongezouten cashewnoten
- 50 gram sesamzaad
- 150 gram gewelde abrikozen zonder pit
- 1 vanillestokje
- 2 eetlepel water
- 225 diepvriesaardbeien (ontdooid)
- 8 blaadjes gelatine
- 2 rijpe bananen
- 250 gram magere kwark
- 250 gram aardbeien

Keukengerei:

Keukenmachine, springvorm (16x16 cm), bakpapier, staafmixer

Hulpmiddelen:

Schaar met veer, verdikking handvaten, plank met pinnen

Bereiding:

1. Verhit een koekenpan zonder olie of boer en rooster de cashewnoten en het sesamzaad 3 minuten. Schep in de kom van de keukenmachine maar houd een ½ eetlepel sesamzaad achter. Voeg de abrikozen toe en maal tot een bal
2. Bekleed de springvorm met bakpapier, verdeel het abrikozennotenmengsel gelijkmatig over de bodem en druk aan.
3. Snijd het vanillestokje open en schraap met een mespunt het merg eruit. Doe het vanillestokje, vanillemerg, de ontdooide aardbeien en het water in een pan en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes koken.

4. Laat ondertussen de blaadjes gelatine weken in koud water. Verwijder het vanillestokje uit de pan. Breek de bananen in stukjes en voeg toe aan het warme aardbeienmengsel. Pureer met de staafmixer toe een gladde puree. Knijp de blaadjes gelatine uit, voegt toe en laat ze al roerend oplossen. Neem de pan van het vuur en laat 10 minuten afkoelen.
5. Meng de kwark door het aardbeienmengsel en verdeel over de taartbodem. Laat minimaal 2 uur afgedekt verder opstijven in de koelkast.
6. Snijd ondertussen de verse aardbeien in plakjes. Neem de taart uit de koelkast en verdeel de aardbeienplakjes erover. Garneer met het achtergehouden sesamzaad.

Bewaartip:

Je kunt deze taart eventueel 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast.

Vakantie tijden breken weer aan

Of we nu gaan met de camper Auto of trein
Maar op vakantie gaan is altijd fijn
Vergeeten even de dagelijkse sleur en bezigheden
van werk
Ontspanning zoeken voor een paar weken maakt
een mens weer sterk

We kunnen er dan weer maanden op teren
Dat wij een paar weken geweest zijn in andere sferen
En dat geeft ons even het juiste ontspannen gevoel
En dat raakt in alle op zichten ons doel

Er zijn echter twee momenten die men moet mijden
Dat zijn de heen en terug reis afsnijden
Deze ritten bezorgen bij de bestuurder de meeste
spanning en stress
Want ieder wil zo snel mogelijk naar het juiste adres

Dat is ook met te terug weg het geval
Want als jij je ogen niet goed de kost geeft heb
je zo een ongeval
En een onbewaakt moment zit in een klein hoekje
En dan heb je niet zomaar voor het bloeden een
doekje

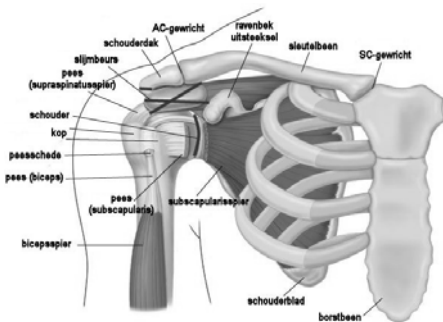
RPV ontspanningscommissie wenst iedereen een hele mooie zomer toe!

SLIJMBEURSONTSTEKING VAN DE SCHOUDER: WAT TE DOEN?

Klachten van de schouder komen vaak voor. Geschat wordt dat in de gemiddelde huisartsenpraktijk zich wekelijks 3 patiënten melden met klachten van de schouder. Vaak worden deze klachten veroorzaakt door slijmbeursontsteking. Dit uit zich door (soms erg hevige) pijn en verminderde bewegelijkheid van de schouder. Bij slijmbeursontsteking worden verschillende behandelmethoden toegepast. In dit artikel wil ik graag wat dieper ingaan op slijmbeursontsteking van de schouder.

Oorzaken van slijmbeursontsteking

De slijmbeurs in de schouder is een met vocht gevuld zakje, dat ervoor zorgt dat de schouder soepel kan bewegen. Deze slijmbeurs kan soms gaan ontsteken. De exacte oorzaak van slijmbeursontsteking is meestal niet duidelijk. Soms is er sprake van overbelasting, maar vaak lijken de klachten spontaan te beginnen. Zoals ik al eerder meldde, uiten zich klachten van slijmbeursontsteking vaak in pijn en beperkte bewegelijkheid van de schouder. De pijn kan zo hevig zijn dat patiënten er door uit hun slaap worden gehouden. Het is overigens de vraag of hetgeen dat we slijmbeursontsteking noemen, altijd daadwerkelijk ontsteking van de slijmbeurs zelf is. In hetzelfde gebied (onder het acromion, het “dak” van de schouder) bevinden zich namelijk ook enkele grote pezen (afbeelding 1).



Afbeelding 1: vooraanzicht van de schouder met daarin getekend de slijmbeurs en de pezen

Deze kunnen ook ontstoken raken. Soms is er sprake van een combinatie van pees- en slijmbeurs ontsteking. Voor de behandeling van deze klachten maakt het meestal niet uit

om precies te weten of nou de slijmbeurs of de pezen ontstoken zijn; de behandeling is in principe hetzelfde. Op basis van het klachtenpatroon en de bevindingen bij lichamelijk onderzoek is de diagnose vaak al te stellen. Aanvullend onderzoek in de vorm van een röntgenfoto, echo-onderzoek of MRI is dan ook meestal niet nodig. Op basis van het verhaal van de patiënt moet ook beoordeeld worden of er een peesscheur is: meestal is er dan vooraf een ongeval of een val geweest waarna de klachten begonnen zijn. Een gescheurde pees kan wel een reden zijn om

aanvullend onderzoek te doen of iemand door te verwijzen. Een ontsteking van de slijmbeurs door een infectie met een bacterie komt gelukkig weinig voor. Naast pijn is er dan vaak ook uitgesproken zwelling van de schouder. Daarbij voelen patiënten zich ook ziek en hebben vaak koorts. Ook dit is een reden voor (snelle) verwijzing.

Patiënten met een reumatische aandoening (bijv. reumatoïde artritis, artritis psoriatica of ziekte van Bechterew) kunnen gevoeliger zijn voor slijmbeurs- dan wel peesontsteking van de schouder. Dit kan lijken op de ontsteking die mensen zonder een reumatische ziekte ook hebben. Soms is er echter een heel heftige ontsteking met veel vocht en ontstekingsweefsel. Dit heeft dan waarschijnlijk te maken met de onderliggende reumatische ontstekingsziekte.

Beloop en behandeling

Een slijmbeursontsteking van de schouder herstelt meestal spontaan. Dit herstel kan echter wel langere tijd duren: vaak enkele maanden tot soms 1 tot 1,5 jaar. Er zijn verschillende ondersteunende behandelingsmogelijkheden.

De behandeling van slijmbeurs- of peesontsteking bestaat in 1^e instantie uit adviezen en gedoseerde rust (dus geen “volledige” rust). Zo nodig kan dit worden aangevuld met fysiotherapie en oefeningen. Dit laatste is met name van belang om de schouder soepel te houden en te voorkomen dat deze vast komt te zitten. Daarnaast wordt ter ondersteuning pijnstilling geadviseerd. Daarbij lijken ontstekingsremmende pijnstillers vaak effectief te zijn. Een plaatselijke injectie met cortison kan ook overwogen worden, zeker bij hevige pijnklachten. Deze wordt dan geplaatst in de slijmbeurs regio, onder het dak van de schouder of acromion (subacromiale injectie; afbeelding 2).



Afbeelding 2: injectie in de slijmbeursregio, ook wel subacromiale injectie genoemd.

Zo'n injectie geeft vaak goede verlichting van de klachten. Voor het uiteindelijke herstel op langere termijn maakt het echter niet uit of er wel of niet een injectie gegeven wordt: de genezing wordt er niet door bevorderd. Na 1 jaar zijn mensen die

een injectie hebben gehad wat klachten betreft niet beter af dan degenen die géén injectie hebben gehad. Wellicht ligt dit anders voor patiënten met een reumatische aandoening met een heftige ontsteking. Bij deze patiënten kan een (terugkerende) heftige slijmbeurs- of peesontsteking

soms zelfs aanleiding zijn tot het aanpassen van de anti-reumatische medicijnen.

De laatste jaren hebben we op de afdeling reumatologie de beschikking over een echo-apparaat. Hiermee kunnen de slijmbeurs en de pezen fraai in beeld worden gebracht. Het is in 1^e instantie echter vaak niet nodig om een echo te maken, tenzij er twijfel is over de diagnose. Ook het effect van injecties in de slijmbeurs die onder geleide van echo worden gedaan, is in principe niet beter dan injecties die gedaan worden zonder echo. Een uitzondering is als de klachten veroorzaakt worden door verkalking van de pezen. Hierbij kan onder echografie met een naald de kalk in de pees worden vergruisd en soms ook worden opgezogen.

In het verleden werden er regelmatig operaties aan de schouder gedaan, waarbij er wat bot van onder het dak/acromion van de schouder werd afgeschaafd zodat er meer ruimte ontstaat voor de slijmbeurs en pezen. Deze operatietechniek wordt ook wel Neerplastiek genoemd. Recent onderzoek heeft echter uitgewezen dat deze ingreep op langere termijn helaas weinig tot geen effect heeft. Daarom is men tegenwoordig vaak terughoudend om deze operatie te doen.

Recent is uit onderzoek gebleken dat een afwijkend bewegingspatroon van de schouder een belangrijke rol speelt bij patiënten met chronische klachten van de slijmbeurs of pezen van de schouder. Specifieke therapie gericht hierop lijkt dan ook goed effect te hebben. Hierbij worden spieren geoefend die te slap zijn, waardoor de schouder weer beter gaat bewegen en de pezen en slijmbeurs minder onder spanning komen te staan.

Conclusie

Schouderklachten veroorzaakt door slijmbeurs- of peesontsteking komen vaak voor. Meestal gaat dit spontaan weer over, hoewel dit lang (meerdere maanden tot soms 1-1,5 jaar) kan duren. Bij aanhoudende klachten is gerichte therapie belangrijk. Zo nodig kan ter ondersteuning een (ontstekingsremmende) pijnstillers of een plaatselijke cortisoninjectie overwogen worden. Aanvullende onderzoeken of een operatie zijn vaak niet nodig. Voor patiënten met een onderliggende reumatische aandoening kan soms voor een andere aanpak worden gekozen. Hopelijk heb ik door middel van dit artikel wat meer inzicht kunnen geven in deze veel voorkomende, hinderlijke aandoening.

FLOSSEN TEGEN REUMA; FEIT OF FICTIE?



Door: Marije Koenders

Tandverzorging en reuma, wat heeft dat nou weer met elkaar te maken? Het verband is niet vanzelfsprekend; nog niet in ieder geval. Voordat ik daarover verder uitweid, wil ik eerst even terug naar de tijd van de slavernij, koloniën en overzeese handel. Rond 1800 is de tijd van de eerste import van suiker uit West-Indië naar Europa. Wat begon als “het witte goud van de upperclass” verspreidde zich al snel onder alle lagen van de bevolking. Het zal niemand verbazen dat de suikerconsumptie samenviel met de opkomst van tandbederf en tandvleesaandoeningen, maar interessant genoeg was het ook de tijd waarin voor het eerste reumatoïde artritis (RA) werd beschreven als nieuw type aandoening aan het bewegingsapparaat.

Parodontitis (PD) is een ernstige en chronische vorm van tandvleesontsteking die verder gaat dan alleen het tandvlees, en ook het kaakbeen aantast wat leidt tot uitval van tanden en kiezen. PD en RA, wat hebben die twee met elkaar te maken? Beide zijn veel voorkomende, chronische aandoeningen die gepaard gaan met ontsteking en schade, en die gekenmerkt worden door opvlamming en remissie. Beide zijn geassocieerd met roken en bepaalde genetische variaties. Een interessant gegeven is dat parodontitis vaker voorkomt bij mensen met RA, en dat ook RA vaker voorkomt bij mensen met parodontitis. Naast dit epidemiologische verband is er ook steeds meer bewijs voor een pathobiologisch verband tussen deze twee ziekten. In het lopende microbiomonderzoek van onze afdeling Reumatische Ziekten zijn we recent in samenwerking met de Tandheelkunde afdeling van het Radboudumc de **PARASOL**-studie gestart, waarbij we het mechanisme tussen RA en PD verder proberen te ontrafelen. Tevens zullen we onderzoeken in hoeverre de behandeling van PD met een nieuwe remmer, resolvines genaamd, een gunstig effect heeft op de ontwikkeling en ernst van RA. Dit preklinisch onderzoek zal de komende 3 jaar plaatsvinden, dus voordat we weten of we het gecombineerd voorkomen van **PA**rodontitis en **RA** daadwerkelijk met re**SOL**vines kunnen behandelen: goed poetsen en flossen kan nooit kwaad!



Centrum voor Patiënt en Geneesmiddel zoekt leden Patiënten Panel

Beste lezer,

Wij zoeken leden voor ons Patiënten Panel Geneesmiddelen!

Bent u iemand die langdurig geneesmiddelen moet gebruiken vanwege een chronische aandoening? Wilt u ons helpen om de positie van patiënten in Nederland te verbeteren op het gebied van de behandeling met medicijnen en *shared decision making* bevorderen? Dan zijn wij opzoek naar u!

Wie zijn wij?

Wij zijn het Centrum voor Patiënt en Geneesmiddel (CPG), een onafhankelijke stichting die de betrokkenheid, eigen regie en verantwoordelijkheid van patiënten wil vergroten ten aanzien van hun medicijngebruik. Teneinde op basis van de voorkeuren en waarden van de patiënt de kwaliteit van leven als ook de doelmatigheid van de farmaceutische patiëntenzorg wil vergroten. Het CPG wil de gebruikersgroep actief bij zijn activiteiten betrekken door het instellen van een Patiënten Panel Geneesmiddelen.

Wat doet het patiëntenpanel?

Het patiëntenpanel bestaat uit 10-15 leden. Drie keer per jaar komen zij bijeen in Utrecht om het CPG gevraagd en ongevraagd advies geven over zijn activiteiten. Tijdens de bijeenkomsten zal er gepraat worden over de ervaringen en problemen waar mensen met een (chronische aandoening) die langdurig geneesmiddelen gebruiken tegenaan lopen en hoe het CPG daarin veranderingen kan bewerkstelligen. Daarnaast wordt een aantal projecten die het CPG uitvoert besproken en beoordeeld.

Komt u het patiëntenpanel Geneesmiddelen versterken?

Bent u een patiënt die gemotiveerd is om de positie van mensen met een chronische aandoening die langdurig geneesmiddelen gebruiken in Nederland te verbeteren? Wilt u mensen met uw chronische aandoening en/of van uw leeftijd vertegenwoordigen binnen het panel? Kunt u goed onder woorden brengen tegen welke ervaringen en problemen mensen met een chronische aandoening aanlopen? Wilt u meedenken over oplossingen voor diezelfde problemen? En bent u in staat zich zo'n 2 uur per maand in te zetten voor het CPG? Mail dan snel naar Annette Heinen, directeur CPG info@patientengeneesmiddel.nl en vertel kort wie u bent, wat u in het dagelijks leven doet en waarom u goed bij het panel zou passen. U mag ook een privéfilmpje uploaden op YouTube en die delen met hetzelfde emailadres.

U krijgt er ook iets voor terug

De inzet voor het CPG patiëntenpanel is vrijwillig, maar dat betekent niet dat u er niets voor terug krijgt! U krijgt de mogelijkheid invloed uit te oefenen op de toekomst van mensen met een chronische aandoening in Nederland. Bovendien zult u mensen ontmoeten met andere of dezelfde chronische aandoeningen en samen oplossingen bedenken voor de problemen waar u tegenaan loopt. Uw reiskosten worden uiteraard vergoed.

Wilt u meer informatie?

Ook dan kunt u mailen naar het hiervoor genoemde adres. We proberen uw vragen zo snel mogelijk te beantwoorden. Kijk u ook eens op onze website: www.patientengeneesmiddel.nl

Met vriendelijke groet, namens Centrum voor Patiënt en Geneesmiddel,

Annette Heinen, directeur

► Patiënten zijn sneller weer mobiel

Nieuwe heup binnen een dag

Yvon den Hartog onderzocht de nieuwe aanpak van het Reinier de Graaf Gasthuis in Delft en promoveert er morgen op aan Erasmus Universiteit. „Steeds meer chirurgen stappen over op deze methode.”

Heleen Boex
Delft

1 Wat zijn de voordelen van deze behandeling ten opzichte van de reguliere heupoperatie?

„Bij een gewone operatie worden patiënten zo'n drie dagen in het ziekenhuis opgenomen. Zij slapen op een kamer met andere patiënten. Dat geeft rumoer en kan ten koste gaan van hun nachtrust. Wie binnen een dag weer naar huis kan, loopt minder kans op infectie met een ziekenhuisbacterie. En thuis herstellen mensen vaak beter. Je slaapt toch lekkerder in je eigen bed.”

„De 160 patiënten die sinds 2014 in Delft tijdens een dagbehandeling een nieuwe heup kregen, werden geopereerd met de zogenoemde 'voorstede benadering'. Daarbij ga je niet dwars door de spieren heen en je maakt dus geen spieren los. Dat zorgt voor sneller herstel. Uit mijn onderzoek blijkt dat patiënten minder vaak krukken of een rollator

nodig hebben na de operatie.”

2 Komt iedereen die een nieuwe heup nodig heeft in aanmerking voor een operatie in één dag?

„Nee, patiënten moeten aan een aantal voorwaarden voldoen. Ze moeten relatief gezond zijn, geen hart- en vaatziekten hebben of bloedverdunners slikken.”

„In Nederland worden elk jaar meer dan 25.000 heupprothesen geplaatst. Het is een grove schatting, maar ruim 40 procent daarvan zou in aanmerking komen voor dagbehandeling. Mensen moeten het natuurlijk wel zelf willen, en ze hebben thuis iemand nodig die hen de eerste nacht kan verzorgen. Ik verwacht dat een steeds groter deel van de patiënten in dagbehandeling zal worden geopereerd.”

3 Patiënten die binnen een dag het ziekenhuis weer uit zijn, dat scheelt toch enorm in de zorgkosten?

„Daar is in Nederland geen onder-

zoek naar gedaan. Er bestaat alleen een Amerikaans onderzoek waaruit blijkt dat dagbehandeling ongeveer 5.000 dollar per patiënt scheelt, maar het Amerikaanse en Nederlandse zorgsysteem zijn slecht te vergelijken. Je kunt je voorstellen dat patiënten die niet drie nachten een ziekenhuisbed bezet houden, minder kosten.”

4 Als het minder schade en sneller herstel oplevert, waarom opereren niet alle ziekenhuizen dan volgens de voorste benadering?

„Dat komt doordat de techniek lastiger is. Bij andere methodes haal je spieren los die je naderhand weer terughecht. Zo kom je beter bij de heup, want je gaat recht op je doel af. Maar het herstel duurt langer. De methode waarbij de spieren niet worden aangetast wint fors aan populariteit. Steeds meer orthopedisch chirurgen stappen over op deze benadering vanwege de voordelen.”



COLUMN

Lilianne Nuijten

Niets zo veranderlijk als de wetenschap, zeggen wij hier thuis. A apple a day, keeps the diseases away, is achterhaald. Wijntjes drinken blijkt ongezond te zijn. Zittend werken is net zo dom als roken. Zonnebaden is killing. Weersomstandigheden hebben geen invloed op reuma. Punt uit. De wetenschapsbijlagen van de kranten varen er wel bij. Nieuwe wetenschappelijke onderzoeken die ons tekens weer spectaculaire wetenswaardigheden melden. Vaak een jaar later weerlegd door collega's aan de andere kant van de wereld. Want ook wetenschappelijk onderzoek is big business. De miljarden die jaarlijks in onderzoek worden gepompt eisen resultaat; publiceren totdat je erbij neerval. Elk minuscule klein resultaat wordt op papier gezet om vervolgens de wereld in gestuurd te worden als een mega baan doorbrekend onderzoek.

Zo blijkt nu dat het weer niet van invloed is op onze reumaklachten. Ik probeer al een aantal weken aan het idee te wennen. De regen van afgelopen tijd maakte mij niet strammig en stijf en het heerlijke weer van de afgelopen dagen geen positieve invloed heeft gehad op mijn reuma. Ik moet mij telkens inprenten dat het zonnetje echt niet zalig makend is. Mmm. De kilometers die ik loop gaan beter, het zwemmen vlotter, uit bed stappen is een makkie. Maar ja, het onderzoek, hé.

Gisteren had ik een lunch met twee vriendinnen. In mijn tuin aan het zwembad. De zon scheen en we hadden alle drie de laatste tijd zo onze gebreken gehad. We aten heerlijk en genoten van de zon. Puffend stopte we af te toe en aardbei in ons mond en slenterde naar het zwembad om af te koelen. Om de zoveel tijd zuchtte een van ons: 'Wat een weertje, heerlijk'. Ik zag de ontspanning op de gezichten van mijn vriendinnen en voelde mij intens gelukkig.

Eens kijken of daar nog onderzoek naar komt: de zaligmakende neveneffecten van de zon. Mocht dat zo zijn dan meld ik mij hierbij aan als proefpersoon.

Lieve lezers, ik wens u een heel fijne vakantie toe met veel gezondheid en - dat moet ik er helaas in de huidige tijd ook bij vermelden - veel veiligheid.

Geniet van elkaar en prijs je zegeningen. En zoals een moeder van een vriendin van mij ooit achterop de barometer schreef die ze haar dochter schonk: 'tel alleen de mooie dagen'.

Vanuit Sambeek zonnige groeten.

Lilianne Nuijten

ZWARE PIJN BIJ HEUPARTROSE NU GEMAKKELIJKER TE VERHELPEN

Het wordt voor mensen met heupartrose waarschijnlijk gemakkelijker om verlichting bij ernstige pijn te krijgen. Dit komt door onderzoek van Desirée Dorleijn van de afdeling Huisartsgeneeskunde van het Erasmus MC in Rotterdam. Dorleijn ontdekte dat een injectie in de bilspier de pijn bij heupartrose wel 3 maanden lang flink kan verminderen. De injectie kan in principe door een huisarts worden gegeven. Patiënten moeten nu nog naar het ziekenhuis voor een lastige injectie in de heup.



‘Als gewone pijnstillers niet werken, is pijn bij heupartrose niet zo gemakkelijk aan te pakken’, legt arts-onderzoeker Desirée Dorleijn uit. ‘Er kan een injectie in het gewricht worden gegeven. Dat gebeurt vaak met het middel Kenacort, een pijnstillers op basis van hormonen. Maar, het heupgewricht ligt zo diep ‘verstopt’ dat de patiënt naar de orthopedisch chirurg moet. Die gebruikt een echo- of röntgenapparaat om het heupgewricht te vinden voor de injectie.’

Toevallig resultaat uit eerder onderzoek

Het onderzoek van Desirée Dorleijn kan verandering brengen voor mensen met heupartrose. Zij onderzocht namelijk de werkzaamheid van een eenvoudige injectie in de bilspier. Haar onderzoek volgt op een toevallig resultaat uit een eerder onderzoek. ‘Daarin werd gekeken wat de beste manier was om een slijmbeursontsteking van het dijbeen te

bestrijden. Na een injectie in de bilspier bleek dat heupartrosepatiënten óók minder last hadden van de pijn door artrose. Dit was zo'n opvallend resultaat dat we het verder wilden onderzoeken. Het Reumafonds heeft dit onderzoek gefinancierd.'

Flink minder pijn

Dorleijn, zelf in opleiding tot orthopedisch chirurg, heeft 107 mensen met heupartrose 3 maanden lang gevolgd en de effecten van de injectie in de bilspier gemeten. 'Ongeveer de helft van de mensen kreeg een injectie met Kenacort, de andere helft kreeg een injectie met een nepmiddel. Al na 2 weken konden we een groot verschil in pijn meten. We vroegen de deelnemers een vragenlijst in te vullen waarmee we hun 'pijnscore' konden meten. Bij de mensen die het nepmiddel hadden gehad, was de score 3,9. Mensen die het echte middel kregen, gaven gemiddeld een pijnscore van maar 2,6 op.

Een eenvoudige injectie in de bilspier kan een mooie extra behandeling door de huisarts worden die mensen met heupartrose echt helpt. Ze hebben langdurig minder pijn.

Desirée Dorleijn, arts-onderzoeker Erasmus MC

Tot wel 3 maanden lang minder pijn

'We bleven daarna de deelnemers volgen', vervolgt Dorleijn. 'De patiënten vulden telkens de vragenlijst in die aangaf hoe het met de pijn ging.

Uiteindelijk bleek dat de deelnemers na 12 weken nog steeds baat hadden bij de injectie in de bilspier. Normaal gesproken, gaan we bij de injectie in de heup uit van 6 tot 8 weken pijnbestrijding. Dit was dus een onverwacht goed resultaat. Achteraf gezien had ik de patiënten nog wel langer willen volgen!'

Mooie extra behandeling van de huisarts

De nieuwe behandeling heeft een paar grote voordelen voor mensen met heupartrose. Desirée Dorleijn: 'Heupartrosepatiënten hoeven er niet meer voor naar het ziekenhuis, de huisarts kan deze injectie geven. Het toedienen gaat ook nog eens een stuk makkelijker en de werking van de prik blijkt lang aan te houden. Het kan nu een mooie extra behandeling door de huisarts worden die mensen met heupartrose echt helpt.'

Bron: reumafonds

OPLOSSING PLAATJES PUZZEL

(Juni - Juli)

1. Back
2. Oblic

In samenwerking met

Reumafonds



DE **WITTE** BRUG

RESTAURANT-ZALEN

NIET WEGGOOIEN

Als jullie Ons Buukske gelezen hebben, gooi het dan niet weg maar leg het neer in de spreekkamer van arts, tandarts, therapeut enz. Ook bij sportverenigingen, instellingen enz. kunnen we op deze wijze mensen attent maken op onze vereniging. Bij voorbaat dank voor jullie medewerking.



TUINCENTRUM

Olieslagers



VAN DE REDACTIE



De redactie van Ons Buukske houdt zich op geen enkele wijze verantwoordelijk (met uitzondering van de door de wet voorgeschreven verantwoording) voor de inhoud van, ook op verzoek van derden, geplaatste artikelen en evenmin voor de inhoud van advertenties. Als de redactie artikelen overneemt van anderen wordt altijd de bron vermeld. Advertenties in Ons Buukske houden geen automatische aanbeveling in van de betreffende artikelen door de RPV Land van Cuijk. Zelfmedicatie kan risico's inhouden. Raadpleeg daarom altijd eerst uw huisarts. Staan er onjuistheden in Ons Buukske vermeld, schroom dan niet om dit te melden bij de redactie.

Hebt u geen boekje ontvangen neem contact op met de redactie tel: 0486 – 42 08 01 alleen dan kunnen we actie ondernemen.

Dit exemplaar is in week 30 2016 verzonden

Wilt u iets insturen voor in Ons Buukske kunt u dat via de post of via e-mail (voorkeur gaat uit naar E-mail).

Adres: Eindredactie RPV rpvlandvancuijk@hotmail.com