



Reumapatiëntenvereniging Groningen

Verenigingsblad nummer 4, 2022

WWW.RPV-GRONINGEN.NL

## WIE KRIJGT ARTROSE?

*En wie niet?  
COACH onderzoekt  
de risicofactoren*

## VAN DE VOORZITTER

*Vorbereiden op de  
nieuwe koers van  
ReumaNederland*

## MEDITEREN VOOR BEGINNERS

*7 meditatie tips voor  
meer kalmte, liefde  
en perspectief*

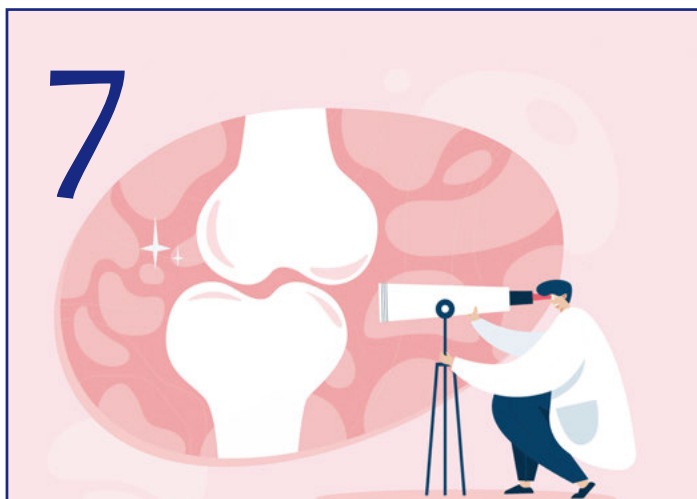




fotos: Janneke Smit



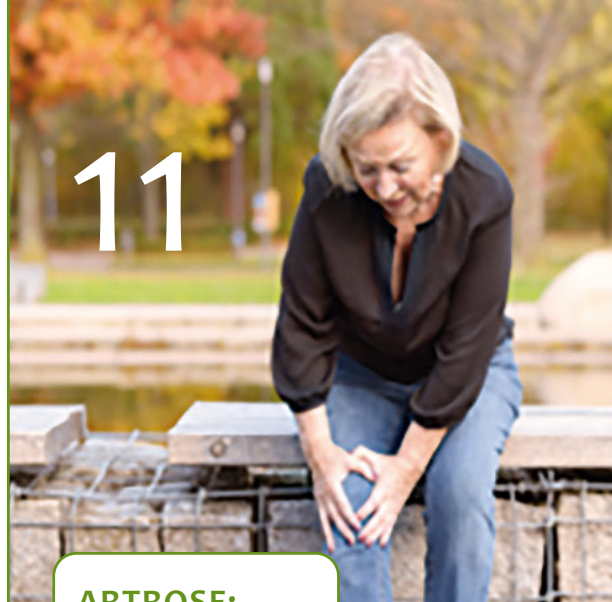
# INHOUD



## AL BEHANDELEN VOORDAT GEWRICHTSZWELLINGEN TE ZIEN ZIJN

Sneller opsporen en eerder starten met behandelen. Die aanpak lijkt gunstig voor het verloop van reumaklachten.

11



**ARTROSE:  
KRAAKBEEN  
GROEIT TERUG  
BIJ OPNIEUW  
UITLIJNEN  
KNEIËN**

## EN VERDER

Van de voorzitter	2
Nieuwsberichten	3
Een kijkje in de keuken	4
Column: Een 'Indian Summer'	6
Lipofilling is effectief bij pijnlijke vingerartrose	12
Mediteren voor beginners - 7 meditatie tips	13
Wie krijgt artrose en wie niet?	17
Informatie beweegactiviteiten	20
Activiteitenkalender 2022	21
Bereikbaarheid reumatologie in de regio	22
Colofon	23



**VIJF TIPS OM UW REUMA NIET  
TE LATEN OPVLAMMEN IN DE  
WINTER**

Beschermvrouwe van RPV Groningen is mevr. prof. dr. H. Bootsma

Jaargang 43  
nummer 4

Bezoek onze website:  
[www.rpv-groningen.nl](http://www.rpv-groningen.nl)

De uitgever en de vereniging zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van advertenties.

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en/of de vereniging.



## Van de voorzitter

# Vorbereiden op de nieuwe koers

**D**e zomerperiode ligt inmiddels alweer achter ons en we zijn aangeland in de herfst. Een prachtige periode in de seizoenenwisseling.

**W**e zijn blij dat de Hydroactiviteit dit jaar zonder onderbrekingen kon worden uitgeoefend. Daar zijn de deelnemers bij gebaat en daar zijn onze vrijwilligers die bij de organisatie betrokken zijn mee gebaat.

**W**e zijn druk bezig met de voorbereiding op de door ReumaNederland aangekondigde koerswisseling. In dit nummer praten we jullie weer bij over de actuele situatie voor dit plan.

**D**e onderbezetting van onze vrijwilligers heeft gevolgen voor de organisatie van activiteiten. Wij hebben moeten besluiten om voor de rest van dit jaar de voorlichtingsactiviteiten stop te zetten.

**D**e begeleiding van het lotgenotencontact heeft ook te kampen met vertrek of ziekte van de begeleiders. In Veendam kon door ziekte van de begeleiders het lotgenotencontact dit jaar niet weer worden opgestart. In Groningen zijn de wekelijkse bijeenkomsten teruggebracht naar eenmaal per twee weken. Ook is hier de begeleiding weggevallen. Bovendien is de groep deelnemers sterk teruggelopen. In Delfzijl is de maandelijkse bijeenkomst wel weer gestart.

**I**k verwacht dat we in het volgende nummer nadere informatie kunnen verstrekken over de definitieve gevolgen van de koerswijziging van ReumaNederland voor onze vereniging.

*Willie Dieterman*

# Nieuwsberichten

## Koers en samenwerking ReumaNederland

*In de afgelopen maanden hebben we jullie geïnformeerd over de toekomstige koers en samenwerking tussen ReumaNederland en de lokale reumapatiëntenverenigingen (RPV'en). In dit nummer geven wij de actuele situatie weer.*

De koerswijziging heeft betrekking op 2 pijlers t.w.:

1. Bewegactiviteiten van de RPV'en overdragen aan derden en
2. Oprichting van reumateams

### 1. Bewegactiviteiten

Bewegen blijft ook in de toekomstige koers een belangrijke rol spelen voor mensen met reuma. We zien het als onze taak om, nu ReumaNederland de subsidie aan RPV'en gaat beëindigen, de organisatie van de Hydro activiteit bij derden onder te brengen. Daarvoor hebben we de afgelopen periode verkennende gesprekken gevoerd met onze therapeuten en met de leiding van de zwembaden waar we momenteel de Hydro activiteit organiseren. De eerste indrukken van deze gesprekken zijn positief. We verwachten aan het eind van het 4e kwartaal onze leden te kunnen informeren over de wijze waarop de Hydro activiteit vanaf medio 2023 zal worden georganiseerd.

### 2. Oprichting Reuma Teams

ReumaNederland wil landelijk en lokaal met vrijwilligers het verschil maken voor de mensen met reuma. Oorspronkelijk was zij van plan om dit uit te voeren vanuit een landelijk netwerk van reumateams met vrijwilligers die met elkaar en met ReumaNederland verbonden zijn.

Inmiddels heeft ReumaNederland aangegeven dat uit de proeftuinfase is gebleken dat de term Reuma Team daarvoor niet genoeg de lading dekt. Voortaan gaan ze werken met de term Reuma Lokaal. Zij stappen blijkbaar af van het idee om via Reumateams contact te zoeken met reumapatiënten en streven er nu naar om een digitaal platform op te zetten met gebruikmaking van alle mogelijke functionaliteiten en mogelijkheden.

Ons bestuur is buitengewoon teleurgesteld over deze wijze van communiceren van ReumaNederland met de RPV'en. Via een nieuwsbrief werden wij geïnformeerd over het loslaten van de belangrijke pijler van de reumateams. Zeker, wij hadden onze twijfels bij dit onderwerp, maar we voelen ons op deze wijze gepasseerd en niet gehoord. Het is triest dat we nu 16 maanden verder zijn nadat de koers aan de RPV'en bekend werd gemaakt en we nauwelijks contact hebben gehad over de voorgenomen acties die in de 2e fase zouden worden opgepakt.

Wij zijn onlangs wel uitgenodigd om mee te denken over de invulling van een digitaal platform. Wij zullen proberen hieraan een bijdrage te leveren.

We houden jullie op de hoogte over de vorderingen die in dit proces worden gemaakt.

*Het Bestuur RPV Groningen*

# Een kijkje in de keuken



Diëtist Margriet de Vries van Previtass behandelt in elke editie van ons verenigingsblad een onderwerp over voeding en reuma.

## **Water: de dorstlesser voor meer energie**

Ons lichaam bestaat voor ongeveer 75% uit water en voor 25% uit vaste stof. Onze hersenen bestaan zelfs voor 85% uit water en zijn hierom erg gevoelig voor uitdroging. Drinken we te weinig water dan leidt dit al gauw tot een energietekort wat kan zorgen voor hoofdpijn, spierkrampen, obstipatie, een vermoeid gevoel en moeite met concentreren. Het drinken van koffie, thee, sap, frisdrank of alcohol is echter niet de oplossing, sterker nog: dit kost ons energie. Het drinken van water mét mineralen heeft vele positieve effecten op onze gezondheid en zorgt dat we meer energie krijgen.

Water is heel belangrijk voor onze gezondheid en een goede werking van onder meer de bloedsomloop, spijsvertering, hart- en nierfunctie en het reguleren van de lichaamstemperatuur. Drinken we te weinig, verliezen we veel vocht of bij een combinatie van beide treedt er uitdroging op. Teken hiervan zijn hoofdpijn, dorst, donkere urine, obstipatie, snelle hartslag, te hoge of lage bloeddruk, koude handen en voeten, weinig of niet transpireren, sufheid, verwardheid, verminderde elasticiteit van de huid en stoeve gewrichten. Als we veel vocht verliezen, verliezen we ook zouten en mineralen. Belangrijk is dus om deze aan te vullen met wat we drinken.

Het advies van de Gezondheidsraad is om per dag 1,5-2 liter aan vocht te drinken. Dit vullen we vaak in met koffie, thee, sap en frisdrank en ook bier vindt menigeen een prettige dorstlesser. De gedachte dat deze dranken een vervanging zijn voor water klopt (helaas) niet. Ze bevatten wel water, maar ook andere stoffen zoals cafeïne, theïne, oxaalzuur en alcohol welke gebonden zijn aan de watermoleculen (H<sub>2</sub>O) waardoor ons lichaam ze niet zomaar kan opnemen. Om het H<sub>2</sub>O hieruit op te kunnen nemen, moet het eerst losgekoppeld worden. Dit proces kost alleen wel energie én water. Om water op te kunnen nemen in onze cellen zijn mineralen nodig, denk hierbij aan magnesium, calcium, natrium en kalium. Het nadeel van de hiervoor genoemde dranken is dat de stoffen zoals cafeïne en theïne zich ook nog eens binden aan mineralen, wat het transport van water door onze cellen onmogelijk maakt. Wat het lichaam dan doet is de mineralen uit andere structuren halen (zoals calcium uit de botten) om zich toch van voldoende water te kunnen voorzien. Het drinken van water mét mineralen is dus verstandig.

Als we teruggaan in de tijd dronken we grondwater, de bodem was rijk aan mineralen en daardoor het water dat we dronken ook. Tegenwoordig drinken we schoon drinkwater wat gefilterd is, maar daardoor ook geen mineralen meer bevat. Mineraalwater uit fles bevat dan wel mineralen, maar ook flink wat hormoon verstorende stoffen en vormt natuurlijk een belasting voor het milieu. Kortom, we kunnen het beste zelf ons water van mineralen voorzien.

### *Praktische tips om voldoende water mét mineralen te drinken*

- Voeg ¼ theelepel keltisch zeezout toe aan 1 liter water voor voldoende mineralen. Dit is precies de hoeveelheid om het H<sub>2</sub>O uit het water op te kunnen nemen. Let wel: dit is niet de manier om mineralen aan te vullen, bij een onjuiste verhouding met grotere hoeveelheden dan die ¼ theelepel krijgen we te veel natrium binnen!
- Lauw of warm water is beter voor onze spijsvertering dan koud water, omdat het energie kost om dit koude water op te warmen. Als we al weinig energie hebben is het dus beter om warm water te drinken.
- Het is goed om drinken te verdelen over de dag

en niet te wachten tot we dorst krijgen. Veel mensen drinken niet omdat ze geen dorst hebben. Dit is in veel gevallen een teken dat de dorstprikkel te vaak genegeerd is en er al sprake is van een vochttekort. Daarbij is het goed om te realiseren dat een hongerprikkel vaak verward wordt met dorst, waardoor we meer gaan eten terwijl we water nodig hebben.

- Kruidenthee noemen we thee maar is geen thee, het is gewoon heet water met een kruid erin. De meeste kruiden zoals gember, kamille, brandnetel en munt zijn een prima idee om water te drinken. Het is wel belangrijk om niet dag in dag uit dezelfde kruidenthee te drinken maar te variëren.
- Raak in de supermarkt niet verleid door watertjes met leuke etiketten en misleidende teksten. Vaak bevatten ze synthetische vitamines en mineralen en zijn er suikers of zoetstoffen aan toegevoegd wat niet zo handig is voor ons gewicht en darmflora en zeker geen energie zal geven.

### **Een ware dorstlesser**

Voor velen is water erg saai en smakeloos, maar dit kan ook anders! Je kunt kruiden toevoegen die de opname van water niet in de weg zitten en

het ook nog eens erg lekker maken om te drinken. Zo is dit watertje er een voorbeeld van. Je kunt het warm drinken, maar ook laten afkoelen waardoor het een soort ijsthee wordt. Maak het in een grote kan, zodat je er elk moment van kunt genieten.

### *Wat heb je nodig voor 1 kan van 1 liter?*

- 1 citroen, in partjes gesneden
- 3-4 takjes munt
- ¼ theelepel keltisch zeezout



### *Hoe maak je het klaar?*

- Doe de takjes munt en citroenpartjes in een waterkan, samen met het keltisch zeezout.
- Voeg 1 liter (warm) water toe en roer even door.
- Naar smaak kun je ook nog 1-2 steranijs, een stokje kaneel of zoethout, fijngesneden plakjes gember, een takje rozemarijn of een handjevol (diepvries)fruit toevoegen wat smaak afgeeft.

*Cheers!*

# Een 'Indian Summer'

De meteorologische herfst is begonnen. Het is begin september, de temperatuur is zomers. Buiten ruik je, voel je en zie je dat de herfst in de lucht hangt. Wordt het een Indian Summer, zo'n zomer die tot halverwege de herfst aanhoudt? Indian staat hier niet in relatie tot het woord Indiaan, maar tot India. Ik zeg het maar even. Je moet tegenwoordig op je tellen passen. Woorden als Indianen, Eskimo's en Negers zijn passé. Ze heten tegenwoordig Native Americans, Inuit en Zwarte mensen. En blanken heten tegenwoordig Witte mensen. Natuurlijk oma, zei mijn kleinzoon Simon van negen; Eskimo is een scheldwoord en betekent 'rauw vleeseter' en Inuit 'echte mens'.

Bij het verschijnen van dit blad weten we al wat voor weer het is medio oktober. Lang daarvoor moet ik de kopie inleveren en ik heb een beetje haast, omdat ik half september eindelijk een nieuwe knie krijg en niet weet hoe het proces verloopt.

Het zijn zware tijden; zie de aardbevingstragedie, de asielcrisis, de nieuwe armoede, de boze boeren, de enorme energiekosten, de klimaatcrisis, de

koopkracht, de oorlog in Oekraïne, de stikstofcrisis, de toeslagenaffaire, de aanhoudende vogelgriep, de woningcrisis, de haperende zorg, enzovoort. Aan de andere kant leek het ook een vrolijke, zeer zonnige zorgeloze zomer zonder corona. De terrassen zaten weer vol, de vakantiehuisjes waren volgeboekt, de talloze evenementen en muziekfestivals uitverkocht, de Grand Prix van Zandvoort verreden. Max won.

Maar waar blijft de regen? Waar zijn die verregende vakanties van weleer gebleven. Zal het steeds warmer worden en liggen de Nederlanden (Holland zeggen mag ook niet meer) straks in de subtropen? Het weer is onvoorspelbaar.

De laatste ijstijd eindigde 12.000 jaar geleden. Warmte volgde, maar vanaf 1303 tot 1850 na Christus was het in heel Europa veel kouder dan nu. Deze periode wordt wel de Kleine IJstijd genoemd. En van december 1586 tot september 1587 was er een dieptepunt in de koudegolf, dat de diepen, de rivieren en meren in Groningen en Ommelanden deed bevriezen. De winterse schaatstaferelen van Hendrick Avercamp getuigen hiervan. Zijn we daarom de schaatsnatie van de wereld geworden met onze Adje, Stien, Reinier en Jeen, Sven, Kjeld en Jutta? In India is het zomers wel 50 graden. Als we allemaal matigen met ons acht miljarden zal de temperatuur dalen en de Noordpool zijn ijskap hopelijk behouden en gloort er een Elfstedentocht. DOEN!



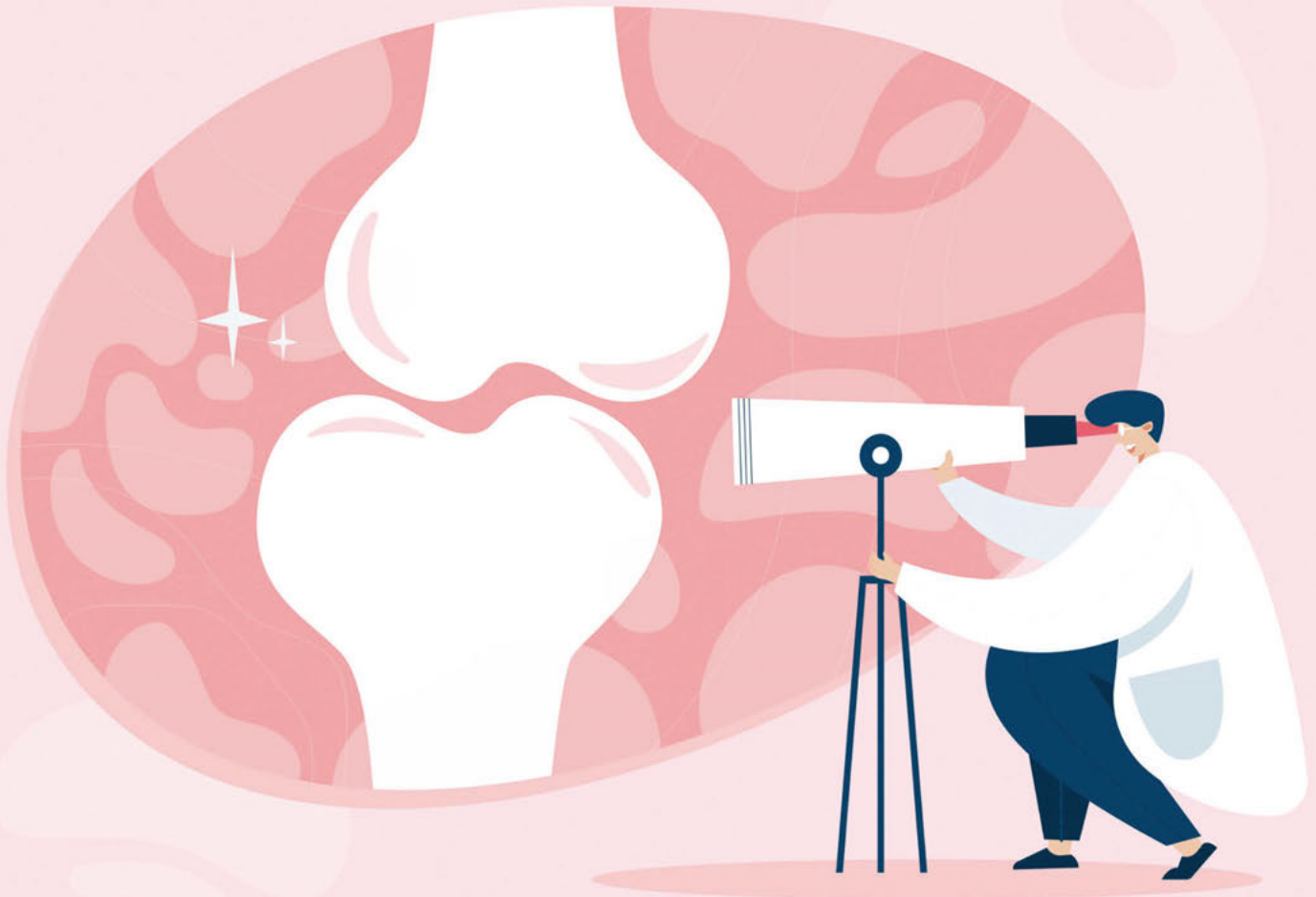
Herfstig Balloërveld

Roberta Hilbrandie-Meijer



# Al behandelen voordat gewrichtszwellingen te zien zijn

23 augustus 2022



Sneller opsporen en eerder starten met behandelen. Die aanpak lijkt gunstig voor het verloop van reumaklachten. Patiënten krijgen minder gewrichtsontstekingen en functioneren beter. Dat laat onderzoek van het Leids Universitair Medisch Centrum zien. Hoogleraar Annette van der Helm vertelt er graag meer over.

Want hoe werkt dat dan, behandelen als er nog helemaal geen diagnose reuma is gesteld?

## Reuma begint eerder dan je het ziet

“Er zijn steeds meer aanwijzingen dat reumatoïde artritis (RA) begint voordat er zichtbare gewrichtsontstekingen (zwellingen die de reumatoloog met

gewrichtsonderzoek herkent) zijn. We weten inmiddels uit onderzoek dat er dan in het bloed en de gewrichten al wel immunologische veranderingen zijn”, legt professor Van der Helm uit. “Eigenlijk wil je mensen *dán* al behandelen”, vertelt de onderzoeker. Maar hoe bereik je nu die patiënt in dit vroege stadium, en werkt zo een heel vroege behandeling?

## Dit is mogelijk reuma-in-ording

Mensen komen nu met pijn van het bewegingsapparaat bij de dokter. Een klein deel hiervan wordt doorverwezen naar een reumatoloog. Bij een nog kleiner groepje herkent de reumatoloog de klachten als mogelijk 'reuma-in-ording'. Dit zijn mensen zonder gewrichtszwellingen, maar met gewrichtspijnen en andere klachten als ochtendstijfheid waarvan de specialist denkt dat dit een begin kan zijn van RA. Dit wordt in medisch jargon ook wel Clinically Suspect Arthralgia (CSA) genoemd.

## Nu behandelen we pas als ziekte zich openbaart aan buitenkant

De reumatoloog: "Normaal gesproken worden de mensen met CSA nog niet behandeld. Ze worden in de gaten gehouden door hun arts tot de ziekte zich openbaart met gewrichtsontstekingen die de reumatoloog aan de buitenkant, met gewrichtsonderzoek, kan vaststellen. Als zo de diagnose reuma wordt gesteld, krijgen patiënten meestal methotrexaat voorgeschreven. Je zou kunnen denken dat het dan te laat is; de ziekte heeft zich dan al gemanifesteerd en is al chronisch."

## Eerder starten met methotrexaat

"In ons TREAT EARLIER-onderzoek zijn we juist actief met deze groep aan de slag gegaan", vervolgt ze. "Met MRI-scans kunnen we gewrichtsontstekingen eerder 'zichtbaar maken'. Door methotrexaat aan patiënten te geven die nog geen reuma hebben maar dit waarschijnlijk wel krijgen, hoopten wij reuma te voorkomen, of de ziektelast te verminderen."

## Minder last van pijn en stijfheid

Uit de Leidse studie blijkt dat het eerder starten met medicatie de ziekte helaas niet kan voorkomen. Wél blijkt duidelijk dat het echt winst oplevert om in een voorstadium te gaan behandelen. "De patiëntengroep die tijdelijk methotrexaat kreeg voorgeschreven had blijvend minder last van pijn, ochtendstijfheid en belemmeringen in het dagelijks functioneren. Ik denk dat dit een mooie stap is richting het verminderen van de ziektelast voor deze patiëntengroep", zegt Van der Helm.

## Blijft het verloop van de ziekte milder?

Maar zoals met elk onderzoek, zijn er nu weer nieuwe vragen die

opdoemen. "Een grote vraag is natuurlijk: hoe het komt dat reuma niet vanzelf over gaat? We weten eigenlijk nog niet goed welke moleculaire processen er precies verantwoordelijk voor zijn dat de ziekte chronisch wordt. Verder willen we weten of het verloop van de ziekte op de lange termijn ook daadwerkelijk milder is bij vroegtijdig behandelen. We willen deze mensen daarom graag blijven volgen."

## Voorkomen dat ziekte chronisch wordt

De hoogleraar: "RA is helaas nog altijd een ziekte waar mensen levenslang last van hebben. Het is geweldig dat we nu aanknopingspunten hebben om de ziektelast te verminderen. Maar het zou nóg mooier zijn als we kunnen voorkomen dat de ziekte blijvend wordt." Lachend: "Ik heb gelukkig nog zeker twintig jaar voor de boeg om me daar hard voor te maken."

## Meer lezen

Het Leidse onderzoek werd gefinancierd door ZonMw en ReumaNederland en is gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift De Lancet.

Bron: Website  
ReumaNederland

# Vijf tips om uw reuma niet te laten opvlammen in de winter

*Veel mensen met chronische gewrichts- en spierpijn zeggen dat het weer invloed heeft op de pijnklachten die zij ervaren. Dat klopt. Het is inmiddels ook wetenschappelijk vastgesteld middels een studie van de universiteit van Manchester. Conclusie: In de wintermaanden hebben mensen met chronische pijn, zoals bij reuma, 20% meer kans dat hun pijn verergert op dagen met hoge luchtvochtigheid, veel wind en lage luchtdruk. Met andere woorden, de wintermaanden zijn geen pretje voor mensen met reuma. We geven u graag 5 tips waarmee u de winter kunt trotseren zonder dat uw pijnklachten opvlammen.*



## Het onderzoek

In de Engelse studie rapporteerden 13.207 deelnemers een jaar lang dagelijks de mate van pijn via hun smartphone. De gps-sensor in de smartphone registreerde hun locatie, die de onderzoekers konden linken aan het dichtstbijzijnde

weerstation. Het bleek dat bij vochtig weer veel mensen met bijvoorbeeld gewrichtsontstekingen meer last van hun pijnklachten hadden. Ook dagen met veel wind en een lage luchtdruk leidden tot meer pijn. Terwijl op droge dagen mensen met reumatische klachten juist minder pijn ervaren.

## Tip 1: Houd de weersvoorspellingen in de gaten als u reuma heeft

Het KNMI geeft betrouwbare weersvoorspellingen, waarbij ook vaak gesproken wordt over lage- of hogedrukgebieden.

Een lagedrukgebied, of depressie, betekent dus een lage luchtdruk en deze gaat vaak samen met koudere temperaturen, wind en regen. Heeft u een barometer in huis? Deze geeft de luchtdruk exact weer. Is de luchtdruk laag, dan weet u dat de kans bestaat dat uw pijn kan opvlammen. Als u alert bent op de weersomstandigheden kunt u uw dagelijkse activiteiten daarop afstemmen.

### **Tip 2: Draag thermo onderkleding**

Als u reuma heeft dan weet u als geen ander dat verandering van temperatuur invloed heeft op de klachten in uw gewrichten en spieren. In de winter is door de kou onze doorbloeding wat slechter, waardoor spieren en gewrichten eerder pijnlijk aanvoelen. Het is vanzelfsprekend dat wij ons in de winter lekker warm aankleden. Maar voor mensen met reuma is het nog meer van belang.

Sommige gewrichten, zoals de knie, zijn extra kwetsbaar. Het kniegewricht wordt niet warm gehouden door spieren en vetweefsel. Laat uw knieën dan ook niet nat worden als u buiten in de regen loopt. Er bestaan ook kniewarmers van wol, die u om uw kniegewricht kunt dragen. Draag in ieder geval (thermo)

onderkleding die u warm houdt en goede lange dikke (ski)sokken of een warme broek als u er op uit gaat.

### **Tip 3: Gebruik warme crèmes of een kruik bij reuma**

Er zijn verschillende manieren om de spieren rondom uw gewrichten warm te houden. U kunt bijvoorbeeld gebruik maken van verwarmende zalfjes of crèmes; deze verzachten het gevoel van pijn in de spieren of het gewricht. Het gebruiken van warme olie tijdens het masseren van de spieren en gewrichten kan ook relaxerend werken. Hierdoor worden de spieren en gewrichten versoepeld. Houdt u niet zo van die smeerseltjes? Dan kunt u natuurlijk ook een warme kruik of een pittenkussen gebruiken om uw gewrichten te verwarmen. Een pittenkussentje kunt u makkelijk in de magnetron opwarmen.

### **Tip 4: Let extra op uw voeding in de winter bij reuma**

Doordat het in de winter kouder is, heeft uw lichaam meer energie nodig om op te warmen. Het is dus verstandig om goed te eten, geen maaltijden over te slaan en producten te eten die goed voor u zijn en uw gewicht in balans houden. Er worden op internet heel veel

voedingsadviezen gegeven die reuma zouden verminderen. Op dit moment zijn daar nog geen wetenschappelijke onderbouwingen voor. Ons advies is om net als iedereen gezond te eten volgens de Schijf van vijf en goed te letten op uw gewicht. Dat is namelijk wel van groot belang; overgewicht is slecht voor bijvoorbeeld artrose! Lees daar meer over in dit artikel in internet.

<https://www.join2move.com/2021/07/29/overgewicht-en-artrose-3-belangrijke-weetjes/>

### **Tip 5: Blijf bewegen in de winter**

Blijf ondanks de kou goed in beweging. Bewegen zorgt er namelijk voor dat uw spieren en gewrichten soepel en ‘gesmeerd’ blijven. Kleedt u warm aan en ga lekker wandelen of fietsen. Bij regenachtig en winderig weer kunt u natuurlijk ook binnen bewegen. Er zijn genoeg beweegprogramma’s op televisie of op YouTube te vinden. Of gebruik de Join2Move App die speciaal is ontwikkeld voor mensen met artrose, maar ook zeer geschikt is voor mensen met andere vormen van reuma. De app biedt u oefeningen aan, waarbij u stapsgewijs meer kunt bewegen.

*Bron: website: <https://pmctwigt.nl/nieuws/>*

# Artrose: kraakbeen groeit terug bij opnieuw uitlijnen knieën

*Geplaatst door Eugène Mathijssen op 26 aug 2022*

Als de wielen van uw auto niet goed zijn uitgelijnd, dan slijten de banden sneller. Zo is het volgens Duitse onderzoekers ook met het kraakbeen in de kniegewrichten. Ze ontdekten dat door dit probleem te corrigeren zelfs beschadigd kraakbeen zich weer kon herstellen.



Het Instituut voor Experimentele Orthopedie en Osteoartritis Onderzoek in Homburg (Duitsland) kijkt naar een nieuwe behandeling bij knieartrose. Volgens de medische experts kan een slechte uitlijning van de botten een cruciale rol spelen bij de ontwikkeling van artrose. Ze suggereren dat het corrigeren daarvan het kraakbeen kan beschermen tegen slijtage en het afbraakproces zelfs kan omkeren.

## Schokabsorberende rol

Hoewel knieartrose al langer in verband wordt gebracht met een slechte uitlijning van de gewrichten, is deze link nog steeds onvoldoende onderzocht. Dr. Tamás Oláh en zijn team lanceren nu een nieuwe benadering van dit probleem. In onderzoeken bij dieren en mensen werd aangetoond dat het opnieuw

uitlijnen van het kniegewricht kan helpen bij artrose. Het verlicht de pijn en verbetert de schokabsorberende rol van kraakbeen.

## Overmatige druk

“Een slechte uitlijning zorgt dat er overmatige druk op het kniegewricht wordt uitgeoefend. Daardoor gaat het kraakbeen slijten,” zegt Oláh. “Door het slecht uitgelijnde gewricht te corrigeren, neemt de druk op het kraakbeen af. We ontdekten ook dat dankzij deze ingreep beschadigde kraakbeen zich weer kon herstellen. Simpel gezegd: het groeide weer terug.” Hij benadrukt wel dat er nog meer onderzoek nodig is voordat deze behandeling in de praktijk kan worden toegepast.

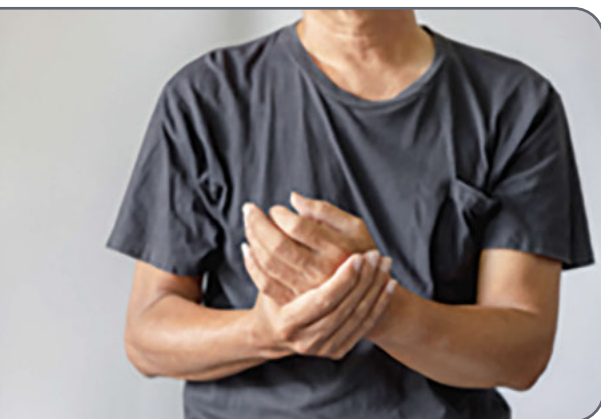
*Bron: Bewegen zonder Pijn*



*Hoofdredacteur van Bewegen zonder Pijn: Eugène Mathijssen. Gezondheidsjournalist en auteur van diverse gezondheidsboeken. Zijn belangstelling gaat vooral uit naar alternatieve behandelingsmogelijkheden en andere natuurlijke kruiden en substanties met geneeskrachtige eigenschappen.*

# Lipofilling is effectief bij pijnlijke vingerartrose

*Geplaatst door Eugène Mathijssen op 4 sep 2022*



Met een simpele vetinjectie kunt u voor altijd verlost zijn van pijnlijke artrose in de vingers. Dat is de bevinding van een studie die is uitgevoerd door Amerikaanse plastische chirurgen. Hoewel er nog meer onderzoek naar lipofilling gedaan moet worden, zijn er al klinieken in Nederland die deze behandeling toepassen.

Voor patiënten met pijnlijke artrose aan de vingers kan een niet-chirurgische werkwijze een effectieve oplossing zijn. Het gaat om lipofilling. Bij deze behandeling wordt vet uit een ander lichaamsdeel in de aangetaste gewrichten geïnjecteerd. Dit zorgt voor een blijvende verbetering van de handfunctie en vooral de pijn. Dit suggereert een

onderzoek dat is gepubliceerd in het tijdschrift van de American Society of Plastic Surgeons (ASPS).

## **Knijpkracht nam flink toe**

Bij lipofilling wordt door liposuctie een monster van het eigen vetweefsel afgenomen. De meest voorkomende locaties zijn de bovenbenen en het heupgebied. Kleine hoeveelheden vetcellen worden vervolgens in het door artrose aangetaste vingergewricht geïnjecteerd. De 18 deelnemers aan deze studie moesten een spalk dragen en een week lang pijnstillers slikken. In totaal werden er 28 vingergewrichten met lipofilling behandeld. De handfunctie, pijnscores en tevredenheid werden gemiddeld 44 maanden na de behandeling beoordeeld. Er werd een significante vermindering van de pijn gerapporteerd. Ook de knijpkracht van de behandelde vingers nam flink toe.

## **Stamcellen in vetweefsel**

In de afgelopen jaren zijn procedures voor vetoverdracht geïntroduceerd voor een groeiend aantal

doeleinden in plastische en reconstructieve chirurgie. Uit dierstudies blijkt dat stamcellen in vetweefsel in staat zijn om de aangetaste weefsels in beschadigde gewrichten te regenereren. “Deze niet-operatieve procedure kan effectief zijn bij pijnlijke en vroege artrose aan de vingers,” zegt één van de onderzoekers. “Er zijn nog langdurige follow-upstudies nodig om de positieve bevindingen bij grotere groepen patiënten te bevestigen.”

Voor lipofilling kunt u bij verschillende klinieken in Nederland terecht. De behandeling – die minimaal 1500 euro kost – wordt echter niet vergoed door de ziektekostenverzekeraars.

## **Geschreven door Eugène Mathijssen**

Hoofdredacteur van *Bewegen zonder Pijn*. Gezondheidsjournalist en auteur van diverse gezondheidsboeken. Zijn belangstelling gaat vooral uit naar alternatieve behandelingsmogelijkheden en andere natuurlijke kruiden en substanties met geneeskrachtige eigenschappen.

# Mediteren voor beginners - 7 meditatie tips

Mediteren - je weet dat je het eigenlijk zou moeten doen. Voor meer kalmte, liefde en perspectief. Maar het lukt je maar niet. Tot nu - ga aan de slag met ons mediteren voor beginners stappenplan!

“Meditation can help us embrace our worries, our fear, our anger; and that is very healing. We let our own natural capacity of healing do the work.”

*Thich Nhat Hanh*

Oké – dit wordt niets. Mediteren is – vooral voor beginners – een verwarrende ervaring. Je hoort er talloze geweldige verhalen over, dus je besluit het te proberen. Maar als je gaat zitten mediteren dan gebeurt er van alles – behalve dat wat je verwacht.

Je hoofd wordt maar niet leeg. Er blijven gedachten komen.

Je krijgt overal jeuk, of je been begint te slapen.

Je denkt dingen als “dit werkt niet, ik kan beter stoppen, ik heb nog meer te doen vandaag”.

Je wilt dolgraag stoppen, en soms doe je dat ook.

Je hebt het gevoel dat je iets niet goed doet, dat je het niet kunt.

Misschien geloof je zelfs dat meditatie niet is weggelegd voor jou.

Je ervaart geen verlichting, geen spirituele visioenen.

Geen intens gevoel van kalmte of bruisend gevoel van liefde. En het lukt ook niet om te zweven.

Je vindt er niets aan en je stopt met mediteren. Zonde.

## Mediteren voor beginners stappenplan

Iedereen kan mediteren, en iedereen kan er profijt van hebben. En als je geen zin of geld hebt om een meditatie cursus te volgen, dan heb ik hier een mediteren voor beginners stappenplan voor je ontwikkeld inclusief gezellige video. (te vinden op de website)

## De voor- en nadelen van mediteren

De voordelen zijn duidelijk: Mediteren vermindert stress, angst en haast.

Je krijgt het gevoel dat je meer tijd hebt.

Je voelt je liefdevoller, kalmer en gelukkiger.

Tegenslagen voelen minder zwaar.

Je beseft dat je niet je gedachten bent, maar dat je gedachten hebt.

Het leven verloopt met minder moeite, minder weerstand.

Je voelt je vrijer, zorgelozer en gelukkiger.

Het wordt eenvoudiger om in het moment te leven.

## De nadelen zijn ook duidelijk:

Het kost tijd en een beetje discipline.

Het voelt soms alsof je het verkeerd doet, waardoor je aan jezelf kunt gaan twijfelen (niet nodig).

Je gaat je zo kalm voelen dat je niets meer te zeuren hebt als je koffie gaat drinken met een vriend(in).

En dat laatste is eigenlijk best fijn. Dus laten we beginnen!

## 1. Mediteer zonder verwachtingen

Mediteren is geen magische bezigheid. Verwacht geen spirituele verlichting, geweldige inzichten of overweldigende kalmte. Zeker niet als je net begint. Het kan gebeuren dat je meditatie een bijzondere ervaring wordt – en soms zal dat ook zo zijn.

Maar meestal is het simpelweg een moment voor jezelf. Je bent stil en kalm. En die kalmte draag je vervolgens mee je dag in. Zelf heb ik aan het einde van een meditatie vaak de gedachte: "oké, dat was nutteloos." Maar als ik dan een tijdje niet mediteer kom ik al snel tot de conclusie dat mijn dagelijkse meditatie alles behalve nutteloos was.

## 2. Ga gewoon zitten

In welke houding kun je het best mediteren? In elke houding. Je kunt zittend, liggend en zelfs staand of lopend mediteren. Wat jij het prettigst vindt.

Zelf mediteer ik meestal zittend op een yoga blok, met mijn benen naar achteren of in de kleermakerszit. Ik houd mijn rug recht en leg mijn handen op mijn benen. Voor beginners kan het fijn zijn om in een stoel te mediteren. In een rechte stoel, of juist in een comfortabele fauteuil. Je kunt ook plat gaan liggen op een matje. Wat voor jou het beste voelt. Er is geen goed of fout. Er is alleen mediteren en niet mediteren. En als je het niet doet dan doe je jezelf tekort. Dus doe gewoon wat bij jou past.

## 3. Zet een timer of gebruik een app

Ja. Mediteren zonder timer is altijd een dolle boel. Soms voelt het alsof ik pas vijf

minuten zit, maar blijk ik al een kwartier verder te zijn. Of weet ik zeker dat ik al tien minuten mediteer, en ben ik pas vier minuten bezig. Tijdens je meditatie merk je hoe relatief tijd kan zijn. Zet daarom altijd een timer voordat je begint, zodat je zorgeloos kunt mediteren. Ik zet meestal gewoon een timer op mijn iPhone.

Zet je smartphone op 'niet storen'. Zet een timer, of selecteer een geleide meditatie in een app of op YouTube. Blijf zitten totdat je timer afloopt. Weersta de drang om tussentijds je meditatie af te breken. Merk hoe de saboterende gedachten naar boven komen. "Ik kan beter stoppen, dit is saai", "dit slaat nergens op", "ik kan nu beter checken of ik mail heb".

Observeer deze gedachten en laat ze rustig aan je voorbij gaan. Je kunt best tien minuten niets doen. Als je je voor je meditatie niet druk maakte over dat project, dan kun je het tijdens je meditatie ook wel loslaten.

## 4. Bouw aan je meditatie gewoonte

Mediteren werkt het best als je er een dagelijkse gewoonte van maakt. Zelf mediteer ik het liefst in de ochtend of de middag. Als ik 's avonds mediteer merk ik vaak dat ik minder goed slaap. Dat klinkt vreemd, maar ik krijg altijd heel veel energie en zin in het

leven na een meditatie. Dan wil ik dus juist niet slapen. Zoek uit welk moment bij jou past. Zowel in je dagelijkse schema als in je gevoelswereld. Experimenteer een beetje. Misschien vind jij 's avonds mediteren juist heerlijk. Doe – als je een fijn moment gevonden hebt – je best om je hier dagelijks aan vast te houden. Ga bijvoorbeeld elke dag na je werk minimaal 3 minuten zitten. Leg de lat laag voor jezelf, zodat je je meditatie niet uitstelt.

Als je sporadisch mediteert, ervaar je de voordelen van meditatie niet of nauwelijks in je dagelijkse leven. Zet een dagelijkse herinnering op je telefoon op de tijd die voor jou werkt. Bijvoorbeeld elke dag na je werk. Op die manier vergeet je niet om even te gaan zitten.

Kort mediteren is beter dan niet mediteren. Echt. Als je geen tijd hebt om 10 minuten te zitten, trek er dan 5, 3 of zelfs 1 minuut voor uit. Mediteer elke dag. Zeker voor beginners is dit een geweldige manier om de vruchten te plukken van deze goede gewoonte. Hoe vaker je mediteert, des te meer profijt je ervan hebt en des te makkelijker het wordt. Eén keer per dag is een goed startpunt. Als je het niet lang wilt doen, doe het dan kort. Maar doe het. Voor je het weet heb je de meditatie gewoonte opgebouwd, en



begin je te wennen aan dat heerlijke kalme gevoel. Dan wil je niet meer zonder, en gaat het vanaf daar bijna automatisch. Net als tandenpoetsen.

## 5. Richt je aandacht op je ademhaling

”Oké – en wat moet ik doen als ik zit te mediteren?” Goede vraag. Je kunt verschillende dingen doen. Laat me eerst vertellen wat ik doe. Meestal mediteer ik op zolder. Als het rommelig is ruim ik het eerst even op. En als het koud is pak ik er een kleedje bij. Vervolgens ga ik zitten in mijn meditatie houding en sluit ik mijn ogen: Ik adem vervolgens rustig vanuit mijn buik door mijn neus. Gewoon een natuurlijk ritme, niets speciaals. Bij iedere inademing probeer ik mijn rug iets rechter te maken. Alsof mijn kruin zachtjes met een touwtje omhoog wordt getrokken. Niet geforceerd. Bij iedere uitademing probeer ik mijn lichaam verder te ontspannen. Ik scan mijn lichaam stap voor stap op spanning, en laat de spanning los. Als ik lekker ontspannen ben richt ik mijn aandacht op mijn ademhaling. Soms gaat dat makkelijk. Soms ben ik iets meer afgeleid. Als ik afgeleid raak dan zeg ik in mijn hoofd ”in... uit...” en volg ik mijn ademhaling. Dit houdt me in het moment. Soms word ik meegesleurd in allerlei gedachtenstromen. Zodra ik dat besef breng ik

mijn aandacht rustig weer terug naar mijn ademhaling. Dit idee van steeds dieper ontspannen op de uitademing helpt me ook om snel in slaap te vallen. Bij iedere uitademing laat ik mijn lijf ‘dieper’ in het matras zakken – waarna het ineens ochtend is.

Goed. Misschien past deze vorm van meditatie ook bij jou. Maar wat als dit voor jou niet werkt? Dan zijn er nog meer meditatievormen.

### *Tel meditatie.*

Je telt iedere uitademing zachtjes in je hoofd. Je kunt doortellen tot je de tel kwijt bent, waarna je weer bij één begint. Je kunt ook voortdurend tot tien tellen.

### *Zen meditatie.*

Houd je ogen open, kijk schuin naar beneden, richt je op een vast punt en maak je focus zacht. Adem ondertussen rustig via je buik. Deze meditatie kun je overal doen, zelfs in de trein!

### *Bodyscan meditatie.*

Scan je lichaam rustig van top tot teen, en laat spanning wegvloeien waar je het tegenkomt. Dit werkt vaak het best als je liggend mediteert.

### *Mindfulness meditatie.*

Richt je aandacht op de wereld om je heen. Ga rustig zitten, en luister naar de geluiden. Voel de stoel

onder je billen. Observeer de geuren om je heen. Zodra je gedachten opmerkt, breng je je aandacht terug naar je zintuigen.

### *Geleide meditatie.*

Gebruik een app, audio opname of YouTube video en volg simpelweg de instructies. Er zijn eindeloos veel geleide meditaties te vinden in allerlei soorten.

### *Meditatie cursus.*

Iedereen kan mediteren. Vind je het toch lastig om het alleen voor elkaar te krijgen? Overweeg dan een meditatie cursus. Zodat je vragen kunt stellen en onder begeleiding kunt oefenen. Experimenteer en zoek uit wat het beste bij jou past. Er zijn veel manieren om te mediteren, ook voor beginners.

**Tip:** Wil je in stilte mediteren in een luide omgeving?

Gebruik dan oordopjes (ik gebruik deze op reis) of een koptelefoon met actieve noise-cancelling. Dat werkt vaak ook als je geen muziek aan hebt staan.

## 6. Probeer je hoofd niet leeg te maken

Vies verhaal: zoals de blaas continu urine ontvangt, zo ontvangt je brein continu gedachten. Dat is heel natuurlijk, daar is niets tegen te doen. Veel mensen denken dat je tijdens een meditatie je hoofd leeg moet maken.

Maar dat is onbegonnen werk. Wat je doet is je aandacht verschuiven naar het moment. Daardoor ervaar je soms momenten van stilte. Maar die stilte wordt al snel weer verstoord door nieuwe gedachten. De kunst is niet om je hoofd leeg te maken. De kunst is om je gedachten te observeren. Zie ze voorbij komen als wolken in de lucht. Ze komen en gaan. En ondertussen kun jij ze rustig observeren. Wanneer je mediteert beseft je dat jij niet je gedachten bent. En dat helpt je je problemen te relativiseren en lekkerder in je vel te zitten. Als je vaker mediteert zul je wel merken dat je hoofd minder vol wordt. Maar helemaal vrij van gedachten zul je nooit lang zijn. Net zoals je blaas niet voor altijd leeg zal blijven.

## 7. Mediteer langer en vaker

Bevalt het dagelijks mediteren? Daag jezelf dan uit om het wat langer te doen. Mediteer je nu meestal tien minuten? Probeer dan eens een kwartier te mediteren. Mediteer je nu alleen in de ochtend? Probeer dan ook eens in de avond een paar minuten te gaan zitten. Zoek uit wat voor jou werkt, en rek je comfort-zone langzaam op. Op een bepaald moment vind je een goede balans tussen wat praktisch is en wat fijn voelt. Voor de

meeste mensen komt dat neer op 1-2 meditatie per dag van 5-20 minuten per keer.

Gewoon lekker gaan mediteren. Mediteren is makkelijk en fijn – ook voor beginners. Zolang je beseft dat je het niet perfect hoeft te doen. Ga gewoon even zitten – maak het niet moeilijk voor jezelf.

Mediteren maakt je leven een stuk leuker – als je het doet. Het maakt vervolgens niet zoveel uit hoe je het doet. Dus begin gewoon – en ervaar hoe lekker het is om je elke dag kalm, liefdevol en ongehaast te voelen.

Dagelijks mediteren wordt al snel je fundering onder een rustiger en gelukkiger leven. Een dagelijkse meditatie gewoonte is een onwijs

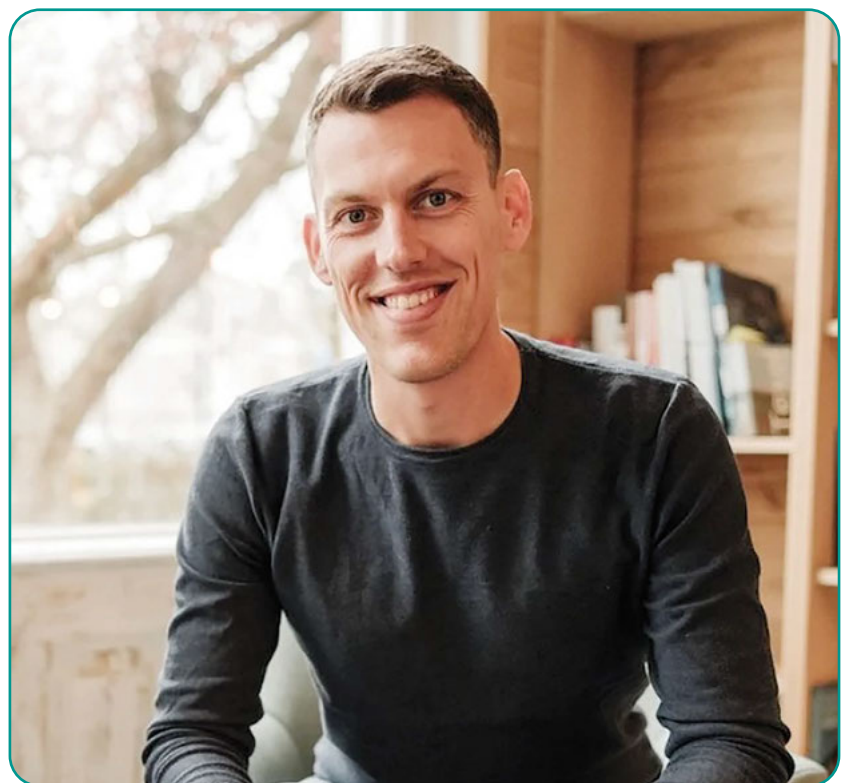
strategische toevoeging aan je ochtend- of avondroutine.

In de dagelijks mediteren Bundel laat ik zien op welke manieren je meditatie eenvoudig in je leven verweeft. Zodat het ook jou lukt om dagelijks te mediteren.

Informatie over de bundel: <https://sochicken.nl> is te vinden bij het artikel: mediteren voor beginners.

Jelle Hermus, oprichter van SoChicken en het Broednest. Jelle maakt een leuker leven graag zo simpel mogelijk. Hij is gepassioneerd over vooruitgang, duurzaamheid, reizen, technologie en broccoli.

Bron en meer informatie op: [www.soChicken.nl](http://www.soChicken.nl)



# Wie krijgt artrose en wie niet? COACH onderzoekt de risicofactoren

<https://reumanederland.nl/nieuws/categorie/nieuws/>

Nee, coach of sportcoach is dr. Rintje Agricola niet. Hij is orthopeed en expert op het gebied van heupaandoeningen; van baby's met dysplasie en (top)sporters die heupafwijkingen ontwikkelen tot jongeren en ouderen met gewrichtsproblemen als artrose. COACH is de naam van een internationaal project waaraan hij werkt om meer inzicht te krijgen hoe en bij wie heupartrose ontstaat. De jonge, bevlogen arts en onderzoeker in het Rotterdamse Erasmus MC vertelt er graag meer over.

## Artrose wordt de meest voorkomende ziekte

Van de ruim 1,5 miljoen mensen met artrose in Nederland, is bij een half miljoen sprake van heupartrose. En die aantallen nemen alleen maar verder toe. Als we niets doen zal artrose in 2040 zelfs de meest voorkomende ziekte zijn. Een zorgelijke ontwikkeling: "Artrose in

de heup geeft veel pijn en kan mensen ontzettend beperken", weet de orthopeed. "Helaas weten we nog steeds niet goed hoe de aandoening ontstaat en hoe we dus beter en eerder kunnen ingrijpen."

## Samenspel van factoren

Hij vervolgt: "Wel kunnen we inmiddels verschillende risicofactoren aanwijzen. Zo zien we artrose vaker bij mensen met overgewicht en bij ouderen. Daarnaast weten we dat genetische aanleg, je geslacht en de ontwikkeling en vorm van de heup een rol spelen. Maar nu het lastige: niet iedereen met overgewicht krijgt artrose, niet elke oudere ontwikkelt de aandoening en ook lang niet iedereen met een afwijkende heupvorm krijgt hierdoor kraakbeenschade in het gewricht. Het is een samenspel van factoren."

## Wie loopt nu écht risico?

"We kunnen de kans op artrose kortom eigenlijk nog helemaal niet goed inschatten per persoon. En dat zouden we wél graag willen", zegt

dr. Rintje Agricola. "Wie loopt echt risico? En hoe? Pas als je dat in kaart hebt gebracht, kun je gericht met mensen aan de slag om de aandoening in een vroeg stadium te behandelen of zelfs preventieve maatregelen treffen om het te voorkomen."

## Vroege herkenning, gerichte (preventieve) behandeling

Daarop richt het onderzoek van dr. Rintje Agricola zich: een vroege herkenning van de risicogroepen. En daarmee een vroege (preventieve) behandeling-op-maat. Hij vertelt: "Nu krijgt iedereen die zich met klachten meldt eenzelfde soort behandeling. Die bestaat uit pijnstilling, spierversterkende oefeningen, soms gewichtsverlies of zelfs een heupprothese. Maar eigenlijk kunnen we vooraf moeilijk inschatten of deze middelen iemand echt zullen helpen. Om dat te kunnen, moeten we eerst begrijpen hoe artrose precies ontstaat bij die ene persoon, en welke risicofactoren daarbij een rol spelen."

## Wereldwijde database

Hoe kom je daar nu op individueel niveau achter; wat is daarvoor nodig? “Data, veel data. Van heel veel mensen uit de hele wereld”, vertelt hij. “Die bestuderen we nu binnen het project COACH.”

## Wat is het COACH-project?

- o World COACH staat voor Worldwide Collaboration in Osteoarthritis prediction of the Hip
- o Het is een unieke internationale samenwerking
- o Doel: beter inzicht krijgen hoe en bij wie heupartrose ontstaat

## Hoe werkt het COACH-project?

- o COACH maakt gebruik van data uit alle zogeheten prospectieve cohortstudies

die in de wereld beschikbaar zijn. Dat zijn studies waarin grote groepen mensen voor een aantal jaar zijn gevolgd.

- o Er zijn uitslagen beschikbaar van bloed- en urineonderzoeken, van bewegingstests, vragenlijsten over leefstijl en genetische informatie.
- o Van iedereen zijn bovendien röntgenbeelden van de heup gemaakt.
- o Er wordt nu teruggekeken welke mensen wel en welke mensen geen heupartrose hebben ontwikkeld.
- o In totaal zijn gegevens beschikbaar van maar liefst 40.000 mensen uit onder meer Australië, de VS, Nederland en Engeland.
- o Om deze enorme hoeveelheid data automatisch te kunnen

analyseren worden slimme computertechnieken gebruikt (Artificial Intelligence).

## Gegevens van 40.000 mensen

Van de 40.000 mensen die in de studies binnen het Coach-project zijn gevolgd hebben sommige mensen wel heupartrose ontwikkeld en anderen niet. “Wij kijken nu of er factoren of omstandigheden zijn die bij de mensen mét artrose vaker voorkwamen op het moment dat ze de aandoening nog niet hadden, dan bij de groep die geen heupartrose ontwikkelt”, legt dr. Agricola uit.

## Cam-vormige heup: te veel bot op de heup kop

Dit onderzoek loopt nog. Maar er zijn al wel interessante dingen gevonden:



“Zo hebben we gezien dat een bepaalde heupvorm (cam-vorm) de kans op artrose met wel 600 tot 700 procent verhoogt (zie afbeelding). Bij een cam-vorm draaien de heupkop en de heupkom niet goed in elkaar tijdens bewegen. Dit komt doordat er te veel bot op de heupkop zit waardoor deze niet meer rond maar afgeplat is. Hierdoor schuurt de kop steeds in het kommetje, het kraakbeen beschadigt en er kunnen pijnklachten en artrose ontstaan.”

### Kan ontstaan door intensief sporten

De onderzoeker en orthopedisch chirurg legt uit: “Met zo’n cam-vorm word je niet geboren, dit ontstaat vaak in de puberteit tijdens de tweede groeisput als gevolg van een hoge belasting van het bot, bijvoorbeeld door intensief sporten. En zoiets heb je zelf niet meteen door; de klachten verschijnen vaak pas vele jaren later.

Het zou mooi zijn als we deze mensen er vroegtijdig kunnen uitpikken zodat we preventieve middelen kunnen inzetten. Dan kun je denken aan gerichte aanpassingen in de sport, zoals speciale richtlijnen voor jongeren. En daarnaast kun je secundaire preventie doen met bijvoorbeeld fysiotherapie.”

### Over dr. Rintje Agricola

*Voor een onderzoeksstage bestudeerde Rintje Agricola de heupontwikkeling van 100 jonge voetballers van Feyenoord.*

*Daaruit volgde een promotieonderzoek naar de heupontwikkeling bij jongeren en de risicofactoren voor heupartrose bij mensen tussen de 45 en 65 jaar.*

*Agricola is als wetenschappelijk onderzoeker verbonden aan het Erasmus MC en is daarnaast werkzaam als orthopedisch chirurg in het Anna ziekenhuis/ Topsupport.*



### Persoonlijke voorspellers

“Daarvoor hebben we dus voorspelmodellen nodig. Want je kunt moeilijk van iedere jonge persoon die veel sport en verder geen klachten heeft voortdurend röntgenfoto’s laten maken. Of stellen dat je dan maar beter niet intensief kunt sporten. De voordelen van sporten wegen uiteindelijk zwaarder. Niet alle sporten vormen trouwens een verhoogd risico. Ook daarnaar doen we onderzoek”, vertelt de arts.

Niet alleen mensen met een cam-vormige heup lopen meer risico, ook kinderen bijvoorbeeld die geboren worden met heupdysplasie.

Bij deze personen is de heupkom te ondiep, waardoor de krachten in de heup op een kleiner kraakbeenoppervlak verdeeld moeten worden. Maar ook hier geldt: niet ieder kind met een ondiepe heupkom krijgt later artrose. Wanneer gebeurt dat wel en juist niet?

### Artrose voorkomen

“Hopelijk kunnen we als artsen straks veel gericht onderzoeken”, zegt Agricola. “Als we exact weten waarop we moeten letten, kunnen we de kans op deze aandoening goed inschatten en voortijdig ingrijpen. Of nog beter: artrose voorkomen!”

Bron: website [ReumaNederland](https://www.reumaneederland.nl)

# Informatie beweegactiviteiten

VOOR ALLE BEWEEGACTIVITEITEN KUNT U ZICH AANMELDEN VIA ONZE WEBSITE [WWW.RPV-GRONINGEN.NL](http://WWW.RPV-GRONINGEN.NL)



**Voor nadere informatie kunt u telefonisch contact opnemen via 050-3050063.**

Om aan de activiteiten deel te kunnen nemen, is het lidmaatschap van RPV Groningen vereist. De kosten van het lidmaatschap van patiëntenverenigingen komen bij een aantal zorgverzekeraars, afhankelijk van de gekozen aanvullende verzekering, in aanmerking voor vergoeding.

## Tarieven

De tarieven 2022 van de verschillende beweegactiviteiten bedragen:

- |   |                   |
|---|-------------------|
| - Hydro, eenmaal per week 45 minuten              | € 19,00 per maand |
| - Hydro, 2 maal per week 45 minuten               | € 28,50 per maand |
| - Hydro fibromyalgie, eenmaal per week 30 minuten | € 13,75 per maand |
| - Hydro Bechterew, eenmaal per week 60 minuten    | € 25,50 per maand |

Heeft u belangstelling voor Reumafitness, Yoga of Nordic Walking dan kunt u zich hiervoor ook aanmelden. Bij voldoende belangstelling worden deze groepsactiviteiten gestart.

De tarieven voor deelname aan de Hydro groepen zijn op jaarbasis vastgesteld en omgeslagen per maand. Hierin is rekening gehouden met de sluiting van sommige baden i.v.m. vakanties. Afwezigheid van de deelnemers wegens lange eigen vakanties of iets dergelijks wordt niet gerestitueerd.

De bijdrage voor de deelnemer gaat in vanaf de eerstvolgende volle maand volgend op het startmoment. Deelnemers aan de beweegactiviteit geven bij aanmelding een machtiging af voor de betaling door middel van een automatische incasso.

Opzegging van de deelname aan hydrotherapie is mogelijk tegen het einde van de maand, met een opzegtermijn van 1 maand. Opzeggingen moeten schriftelijk plaats vinden bij de ledenadministratie, bij voorkeur via het e-mailadres [ledenadministratie@rpv-groningen.nl](mailto:ledenadministratie@rpv-groningen.nl)

# Activiteitenkalender 2022

## Stad Groningen

Locatie Merwedestraat 1a, Stad Groningen (eenmaal per 14 dagen op dinsdag van 10.00 tot 15.00 uur)

Contact: via [inloop.groningen@rpv-groningen.nl](mailto:inloop.groningen@rpv-groningen.nl)

## Regio Eemsdelta

Locatie: Wijkcentrum Delfzijl Noord, Waddenweg 16, 9933 KH Delfzijl.  
(iedere eerste donderdag van de maand, aanvang 14.00 uur)

## Regio Westerkwartier

1 maal per jaar een bijeenkomst. De datum en locatie wordt nog nader vastgesteld.

## Regio Veendam

Locatie: Appartementencomplex De Brug, Oostlaan 281, 9642 PW Veendam  
De bijeenkomsten voor november/december 2022 zijn wegens ziekte geannuleerd.  
Contactpersoon: Ina Wijkstra, [inawijkstra@online.nl](mailto:inawijkstra@online.nl).

## Voorlichtingsbijeenkomsten

De geplande voorlichtingsbijeenkomsten voor 2022 zijn geannuleerd.



foto Janneke Smit

# Bereikbaarheid reumatologie in de regio



umcg

## Afdeling reumatologie/klinische immunologie UMCG, Groningen, polikliniek Long- en systeemziekten

Telefoon patiënten lijn dagelijks van 8.00 tot 16.30: 050-3612908. Afspraak telefonisch spreekuur wordt door de polikliniek gepland voor de volgende dag op maandag, dinsdag en donderdag bij een van de verpleegkundig specialisten.: Greetje van Zuiden, Belia Hollander en Bianca Toonder, of bij de verpleegkundig specialist in opleiding Anoeek van der Veen. Zie ook [www.reumatologiegroningen.nl](http://www.reumatologiegroningen.nl)



MARTINI ZIEKENHUIS

## Martiniziekenhuis Groningen

Van Swietenplein1, 9700 RM Groningen

Reumaconsulent: Anne-Marie van Brenk, e-mail [reumatologie@mzh.nl](mailto:reumatologie@mzh.nl)

Bereikbaar via de mail of via het secretariaat van de afdeling reumatologie via 050-5246955.

Website met informatie over medicatie en veel gestelde vragen met antwoorden: [www.mzh.nl/faq-reuma](http://www.mzh.nl/faq-reuma) en [www.mzh.nl/reuma-remmers](http://www.mzh.nl/reuma-remmers).



## Treant Zorggroep Refaja Ziekenhuis Stadskanaal

Boerhaavestraat 1, 9501 HE Stadskanaal

Reumaconsulent: Karina Noot-Swijghuizen, 0599-654526, E-mail: [k.noot@treant.nl](mailto:k.noot@treant.nl)

Aanwezig op maandag, donderdag en vrijdag van 8.30 - 16.00 uur.



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen

## Ommelander Ziekenhuis Groningen

Pastorieweg1, 9679 BJ Scheemda

W [ommelanderziekenhuis.nl](http://ommelanderziekenhuis.nl)

Verpleegkundig specialist reumatologie: Ingrid Draaijer (afwezig op woensdag)

Verpleegkundig specialist i.o.: Caroline Oosten. (Aanwezig op maandag, dinsdag en woensdag)

Afspraken kunnen via het secretariaat van de polikliniek reumatologie worden gemaakt.



Wilhelmina Ziekenhuis Assen  
Vertrouwd en dichtbij

## WILHELMINA ZIEKENHUIS ASSEN Icare/Wilhelminaziekenhuis Assen

Bezoekadres: Europaweg Zuid 1, Assen, telefoon: 0592 – 325262, [www.wza.nl](http://www.wza.nl)

Reumaconsulent: Annet Sikkens, e-mail: [annet.sikkens@wza.nl](mailto:annet.sikkens@wza.nl)

Aanwezig op dinsdag 8.30 - 15.00, woensdag 8.30 - 12.00 en donderdag 8.30 - 15.00 uur.



Paramedisch Centrum voor  
Reumatologie en Revalidatie  
HILBERDINK

## Paramedisch Centrum voor Reumatologie en Revalidatie

(Centrum voor multidisciplinaire 'reuma - revalidatie' (IAZ))

PCRR Hilberdink Helper Molenstraat 25-41, 9721 BT Groningen, 050-527 0506

[info@pcrr.nl](mailto:info@pcrr.nl)

[www.pcurr.nl](http://www.pcurr.nl)



## Contact

### Aanmeldingen lidmaatschap en deelname bewegactiviteiten

U kunt uw aanmelding om lid te worden of om deel te nemen aan onze bewegactiviteiten via de aanmeldprocedure op de website doen. U ontvangt van ons een bevestiging van uw aanmelding.



### Overig contact

Voor al uw vragen kunt u ons per mail bereiken via [ledenadministratie@rpv-groningen.nl](mailto:ledenadministratie@rpv-groningen.nl). Daarnaast zijn wij dagelijks telefonisch bereikbaar van 13.00-16.00 uur voor dringende vragen of als u geen mailadres heeft. Buiten deze tijden kan voor spoedgevallen de voicemail worden ingesproken, waarna u z.s.m. wordt teruggebeld.

- Centraal telefoonnummer: 050 3050063
- e-mail: [ledenadministratie@rpv-groningen.nl](mailto:ledenadministratie@rpv-groningen.nl)
- e-mail: [voorzitter@rpv-groningen.nl](mailto:voorzitter@rpv-groningen.nl)
- e-mail: [secretaris@rpv-groningen.nl](mailto:secretaris@rpv-groningen.nl)
- e-mail: [activiteitencommissie@rpv-groningen.nl](mailto:activiteitencommissie@rpv-groningen.nl)

Bankrekeningnummer: NL09 ABNA 0411907115

Adres: Verenigingsgebouw RPV Groningen, Merwedestraat 1a, 9725 KA Groningen

## Organisatie activiteiten

### Contactpersonen inloopactiviteiten

Regio stad Groningen: contact via e-mail: [inloop.groningen@rpv-groningen.nl](mailto:inloop.groningen@rpv-groningen.nl)

Regio Eemsdelta: Dirkje Tuik

tel.: 06 53209900

e-mail: [dtuik@home.nl](mailto:dtuik@home.nl)

Regio Veendam: Ina Wijkstra

tel. 0598-624817

e-mail: [inawijkstra@online.nl](mailto:inawijkstra@online.nl)

Regio Westerkwartier: Emma Dijkstra

tel. 0594-528860

Regio Assen: Jantina Muggen

tel. 06 13817325

## Bestuur

### Mailadres

Willie Dieterman: voorzitter

[voorzitter@rpv-groningen.nl](mailto:voorzitter@rpv-groningen.nl)

Henk Wakker, penningmeester

[h.wakker@rpv-groningen.nl](mailto:h.wakker@rpv-groningen.nl)

Peter Redeker, bestuurslid

[pr@rpv-groningen.nl](mailto:pr@rpv-groningen.nl)

Esther Metting, bestuurslid

[e.metting@rpv-groningen.nl](mailto:e.metting@rpv-groningen.nl)

COLOFON



## Bestuursmedewerkers

Ledenadministratie	Ellen Dieterman – Hefting
Communicatiecommissie	Willie Dieterman, Peter Redeker, Esther Metting en Lex Hoekstra
Contactpersonen uitvoering communicatie	
Magazine	Lex Hoekstra
Facebook	Ellen Dieterman
Redactie	Willie Dieterman en Willeke Vroege
Vormgeving	Emma van der Hoek - Redeker

### Algehele ondersteuning

Ina Wijkstra	Henri Boeve
Annemarie van der Pol	Lex Hoekstra
Roelie ter Veld	Helma Wieringa
Engeliena Feringa	Harm Drenth
Brigitte Meibos	

Fotografie Janneke Smit

Uitgever DNB Groep, Hoogezand

Oplage 1.200 exemplaren



Het verenigingsblad van Reumapatiëntenvereniging Groningen is een uitgave van RPV Groningen en verschijnt 5 maal per jaar.

### Lidmaatschap:

De contributie voor het lidmaatschap van de vereniging is voor 2022 ongewijzigd vastgesteld op € 20,- per jaar. Het lidmaatschap wordt aangegaan voor een vol jaar. Wanneer geen schriftelijke opzegging voor 1 december van een lopend jaar is ontvangen, dan wordt het lidmaatschap automatisch voor het gehele volle jaar verlengd. Er wordt geen contributie gerestitueerd.



Lid van ieder(in)

ieder(in)

Kijk voor nuttige links naar andere websites op [www.rpv-groningen.nl/links](http://www.rpv-groningen.nl/links)



# HYDROTHERAPIE

Jij hebt er over nagedacht, maar de stap nog niet gezet?

**Aanmelden kan nog steeds.**

**Doe het dan nu meteen!**



Het is goed en ook leuk! Door samen te bewegen komt u in contact met andere mensen met een reumatische aandoening.

**En dat stimuleert om door te gaan.**

Wij organiseren Hydrotherapie in:  
Assen / Delfzijl / Groningen / Haren / Oldekerk /  
Roden / Sappemeer / Zuidhorn

Kijk voor alle informatie op onze website [www.rpv-groningen.nl](http://www.rpv-groningen.nl)