Indien onbestelbaar;
vereniging ReumaActief de Peel
Postbus 45 5700 AA Helmond

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas
postnl
www.editoo.nl

't Kontakt

vereniging ReumaActief de Peel

Beweegoefeningen voor thuis

IVN Wandelingen

Busreis Leerdam

JAARGANG 27: MEI 2020

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

leef & zorg

Dé winkel voor senioren!

Uw sta-op stoelen specialist!

Ook voor mobiliteit, communicatie, slaapkamers en hulpmiddelen

Ik kom uw stoel graag bij u thuis aanmeten

Geysendorfferstraat 7-9 * 5703 GA Helmond

Tel: 0492 -55 50 61

E: info@leefenzorg.nl * W: www.leefenzorg.nl

LIVIT orthopedie

Wij zijn u graag van dienst op het gebied van:
Therapeutisch elastische kousen, Orthopedische schoenen, Steunzolen, Prothese & Orthese.

BEL VOOR EEN AFSPRAAK NAAR ONZE KLANTENSERVICE OP TELEFOONNUMMER: 088-245 2000

LIVIT.NL

LEKKER LOPEN EN BEWEGEN, DAT WILLEN WE TOCH ALLEMAAL?

TOPPODOTHERAPIE HELMOND MIERLO

Al ruim 20 jaar zorgen wij voor voeten en zorgen wij voor U!
En dat doen we met passie en kennis van zaken. Of het nu gaat om uw dreumes die vaak valt, uw sportende kind dat klaagt over hielen of knieën, uw doorgezakte voet, pijnlijke tenen of moeite met lopen; wij staan voor u klaar!
Omdat wij graag willen dat u ongehinderd kunt blijven lopen, dansen en sporten en omdat wij wéten wat u beweegt.
Wij zetten de juiste stappen voor een effectieve behandeling van uw klacht en lopen net dát stapje harder om u vooruit te helpen. Of je nu 2 of 92 bent, voor elk probleem zoeken onze specialisten met u naar een oplossing die loopt. Stap gerust binnen op een van onze locaties en voel u welkom!

Wij staan voor u klaar op de volgende locaties:

Zorgcentrum Alphonsus Mierlo-Hout
Gezondheidscentrum Brandevoort Helmond
Gezondheidscentrum Deltaweg Helmond
Gezondheidscentrum Leonardus Helmond
Paramedisch Centrum Stiphout
Hof van Bethanië Mierlo
Elkerliek Ziekenhuis Helmond

Tel. 0492-504720 infopodo@podotherapie.nl www.podotherapiehelmond.nl

‘t Kontakt

Lieve mensen,

Het zijn vreemde tijden.
De straten zijn leeg, de auto’s staan in de garages.

Het leven van de mensen speelt zich voornamelijk af tussen vier muren. We missen de sociale contacten. En vooral voor de opa’s en oma’s onder ons; de kleinkinderen.

Alles is anders en het coronavirus bepaald en deelt ons leven in. Corona zorgt voor beperkingen, onrust, angst, onveiligheid en verdriet. Activiteiten worden verzet, naar een hopelijke veilige periode. Even wat verder weg.

Het sporten en bewegen in groepsverband zijn tot nader orde uitgesteld. Geen idee wanneer we weer mogen gaan starten.

We houden afstand van elkaar om verspreiding en besmettingen te voorkomen. Natuurlijk volgen we de opgelegde regels trouw op en gaan we op zoek naar alternatieven.

We trekken bijvoorbeeld meer de natuur in of ondervinden de vele voordelen als we de tuin eens flink onder handen nemen. Het is daarnaast ook heerlijk ontspannend om te doen.

Het is verder bijzonder om te merken dat er veel mensen zijn die met ons meedenken. Fysiotherapeuten bieden spontaan aangepaste oefeningen aan. Telefonische contact momenten met andere zorgverleners zijn mogelijk op afgesproken tijden.

Er ontspruiten steeds nieuwe ideeën of wordt er op inventieve wijze hulp geboden.

Zelf lopen we wat vaker langs bij de achterbuurman die al aardig op leeftijd is. Er wordt veelvuldig “geskypet, gefacetimed, hang out of gebruik gemaakt van andere digitale communicatiemiddelen.

Corona zorgt voor meer inventiviteit, zorgzaamheid en empathie.
Door Corona moeten we ons houden aan “social distance”.
De afstand tussen de mensen wordt groter of is het juist kleiner?

Lieve mensen, houd moed, thuis en op je werk.
Ga voor verbondenheid en respect.
Wees bovenal voorzichtig en blijf sterk!

Met vriendelijke groet,
Christa Haasnoot, voorzitter

vereniging ReumaActief de Peel

3 Voorwoord
4 Mededelingen bestuur
5 Agenda
Column
Vrijwilligersavond ReumaNederland
6 Uitnodiging busreis
Van de redactie
7 Uitnodiging wandelingen
8 Dankbaar
Artritis of artrose
9 Oefeningen voor thuis
10 Beweeggroepen
12 Documentatiefilm Sparkel
Lenterecept
13 Geen tekort aan medicijn hydroxychloroquine
14 Puzzelpagina
15 NVR beantwoordt vragen over reuma en covid –19
16 Prednisolon
17 Nieuwe manier van pijnbestrijding bij knieartrose

MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR

Welkom nieuwe leden
Vóór het uitbreken van de crisis hebben wij nog een aantal nieuwe leden mogen verwelkomen. Wij hopen dat zij zich thuis voelen in onze vereniging en spoedig aan onze (beweeg)activiteiten kunnen deelnemen.

Gewijzigde agenda i.v.m. CORONAVIRUS
Ook wij als patiëntenvereniging zijn door het uitbreken van het coronavirus hard geraakt. Onze beweegactiviteiten moesten op 12 maart plotsklaps gestaakt worden. De op 31 maart geplande algemene ledenvergadering kon niet doorgaan; onze aftredende, doch herkiesbare bestuursleden, hebben natuurlijk hun taken voortgezet. Ook andere activiteiten die voor de zomer op de agenda stonden hebben wij helaas moeten annuleren. Het bestuur heeft daarom (onder voorbehoud) de agenda aangepast. U ziet deze elders in dit blad.

Incasso beweeggroepen
Normaal gesproken werden door onze penningmeester rond 25 april de lesgelden voor het 2e kwartaal van onze beweegroepen geïncasseerd. Als gevolg van de coronacrisis hebben wij de incasso voor het 2e kwartaal geannuleerd.
Het bestuur heeft besloten om de lesgelden over dit kwartaal (april, mei en juni) NIET meer te incasseren.
Mocht door de aangepaste richtlijnen van het RIVM hervatting van de beweegactiviteiten mogelijk worden vóór 1 juli, dan wordt de verrekening van deze lessen meegenomen in de incasso van het derde kwartaal (dus eind juli). De leden krijgen hierover dan persoonlijk bericht.

Sportakkoord Deurne
In navolging op het initiatief van Helmond heeft ook Deurne nu met de (sport)verenigingen een Sportakkoord bereikt. Het ultieme doel is natuurlijk om het belang van beweging te stimuleren en zodoende voor meer mensen het bewegen mogelijk te maken via de daarvoor beschikbare verenigingen. Ook onze vereniging draagt daarvoor in en om Deurne natuurlijk graag 'haar steentje bij'. Hebt u interesse om dit te lezen? Het 'lokaal sportakkoord Deurne' is op te vragen bij het secretariaat.

WhatsApp:

Het secretariaat is, naast telefoon en email, ook voortaan te bereiken via 'WhatsApp'. Hebt u dus geen email-account, maar wel een smartphone dan kunt u eenvoudig een berichtje sturen via WhatsApp op het bekende nummer 06-485 71220. Voor vragen, opmerkingen, maar ook voor eventuele aanmeldingen van activiteiten kunt u dus gebruik maken van WhatsApp.
Namens het bestuur, Paul Verbakel

Instituut voor Traditionele Oosterse Bewegingskunsten
TOGA RASHI

Jiu Jitsu vanaf 6 jaar (Moderne zelfverdediging)

Chi Ryu Aiki Jitsu (Traditioneel Jiu Jitsu)

Kendo (Traditioneel Japans zwaardvechten)

Jodo (Traditionele Japanse stoktechnieken)

Iaido (Kunst van het Japanse zwaardtrekken)

Tai Chi Chuan (Chinese bewegingskunst)

Yoga (Indiase ontspanningsoefeningen)

Jeroenboschstraat 19, 5702 XP Helmond

Mobiel: 06 21675283

WWW.TOGA-RASHI.NL

Charelle Manders
Pedicure Praktijk

Medisch Pedicure & Oncologisch Voetzorgverlener

Ommelseweg 55
5721 WT Asten

06 – 15 32 19 51
info@pedicureasten.nl
www.pedicureasten.nl

U kunt ook zelf uw afspraak inplannen via de website

COLUMN

Lieve mensen
We leven in Coronatijd. Onwerkelijk, heftig. Veel informatie komt op ons af. Naast richtlijnen van RIVM en overheid (die je uiteraard kent en opvolgt) ook info via andere kanalen. Soms bang makend, soms hoopgevend. Verdrietige berichten en berichten over helden. Alles door elkaar, de hele dag door. Een onrustige tijd.

Zittend aan mijn ontbijt nam ik een 2e kop thee. Terwijl ik naar buiten staarde (knalblauwe lucht!) kwamen mijn gedachten op gang. *Ik moet eigenlijk het nieuws kijken. Nee, ga ik niet doen. Vanavond pas. Op internet kijken? Social media? Nee, nu nog niet, dat geeft onrust. Fysio oefeningen doen, wat yoga? Ja, ga ik doen. Stukje wandelen nu het nog mag? Ja, ook zin in.*

Ik was in gesprek met mezelf. Met die stemmetjes in mijn hoofd die velen van ons hebben. Je kent vast dat tweetal uit Disneyfilms. Je weet wel, de hoofdpersoon heeft een engeltje op de ene schouder en een duiveltje op de andere. Ze fluisteren dingen in het oor. Zie je het voor je? Dan vertalen we dit beeld naar deze heftige tijd. In Coronatijd heeft het duiveltje het druk. Alles wat er aan vreselijks zou kunnen gebeuren en al is gebeurd wordt onophoudelijk in je oor gefluisterd, of zelfs geschreeuwd. Het engeltje is ook druk. Het vertelt je wat er naast alle narigheid ook aan moois is en wat er al goed gaat. Dat je per dag mag leven en ook nu (juist nu!) mag genieten van het kleine. Maar je moet opletten dat je niet vooral naar die schreeuwlelijk luistert. Die je in de angst laat schieten. Zeg, wie bepaalt er eigenlijk naar wie je het meest luistert? Dat ben jij zelf toch?

Gedachten zijn geen feiten. Ze zijn wel krachtig. Stel dat je je gedachten een kleur kunt geven, rood of groen. Rode gedachten maken je bang, of boos. Groene gedachten zijn helpende gedachten. Ze kalmeren. Schrijf ze eens op, die gedachten van je. Zijn ze rood of groen? Die rode gedachten, kun je daar een groene tegenover zetten? *Help, ik zit in de risicogroep (rood), maar ik zorg goed voor mezelf (of laat me goed verzorgen) en hoop er het beste van (groen).*

Ik hoop dat het je goed gaat en wens je veel groene gedachten!
Warme groet, Jeannette

AGENDA 2020

Thema: "Ontspanning"

28 juni (middag)	Wandelen met Teun
8 sept. (middag)	Wandelen met Teun
15 september	ALV met lezing
22 september	Busreis
29 sept. (avond)	Kookworkshop voor jongeren
6 okt. (middag)	Creamiddag
9 - 11 oktober	Stilteweekend
12 oktober	**Wereldreumadag**
13 okt. (avond)	**Reuma Inn**
3 nov. (avond)	**Reuma Inn**
10 nov. (avond)	Filmvoorstelling
12 dec. middag)	Vrijwilligersuitje
15 dec. (avond)	Kerststukjes maken
22 december	Kerstviering

vereniging ReumaActief de Peel

VRIJWILLIGERSAVOND REUMA NEDERLAND

Op woensdag 11 maart waren Astrid en ik te gast bij de vrijwilligersavond van Reuma Nederland. Tijdens deze avond werden een aantal jubilarissen gehuldigd, die zich al jaren inzetten om met de collectebus rond te gaan. Door de perikelen rondom Corona waren er maar weinig mensen aanwezig, maar hebben wij ons toch kunnen profileren.

Namens vereniging Reuma Actief De Peel hebben wij ons zegje mogen doen en hebben we een aantal mensen weten te interesseren voor onze beweeggroepen. Ondanks dat het een korte bijeenkomst was, was het toch gezellig en goed dat we er waren, zodat Reuma Nederland heeft kunnen horen wat wij allemaal doen.

Hopelijk werpt het zijn vruchten af en mogen we na deze crisis een aantal nieuwe leden verwelkomen. Het enthousiasme was er in elk geval wel, dus wie weet.
Marinelle

UITNODIGING BUSREIS

Dinsdag 22 september naar de Betuwe en op de Linge

We vertrekken om 09.00 uur richting Leerdam.
Onderweg krijgt u 1 kopje koffie met wat lekkers in de ochtend.
In Leerdam heten de kapitein en bemanning u van harte welkom aan boord van het rondvaartschip de “Kroon van Leerdam”. Hier krijgt u een heerlijke Betuwse koffietafel en kunt u genieten van het schitterende riviertje de Linge en het prachtige Betuwse landschap.

Bij terugkomst In de “Glasstad” Leerdam woont u een demonstratie bij van het oude ambacht van glasblazen. Daarna wat vrije tijd om rond te wandelen.

Ter afsluiting stoppen we op de terugweg voor een heerlijk 3-gangen diner.
Vervoer per luxe touringcar. Verzamelen om uiterlijk 08.45 uur, bij uw opstapplaats:
het parkeerterrein van sportcomplex ’De Braak’, in Helmond. Thuiskomst rond 21.00 uur

De prijs voor de leden is € 45,- en voor introducés € 50,- (1 per lid)
Graag opgeven vóór 1 september, telefonisch of via WhatsApp bij het secretariaat 06-485 71 220 of mail (bij voorkeur):
info@verenigingreumaactiefdepeel.nl.
(In tegenstelling tot andere jaren, ontvangt geen brief met bevestiging van uw opgave}

VERANTWOORDING

De redactie van ’t Kontakt houdt zich op generlei wijze verantwoordelijk voor de inhoud van, op verzoek van derden, geplaatste artikelen en evenmin voor de inhoud van de advertenties. Advertenties in ’t Kontakt houden geen automatische aanbeveling in door de Vereniging Reuma Actief de Peel. Zelfmedicatie kan risico’s inhouden, raadpleeg daarom eerst uw arts.

Twan vd Goor Tuinservice

Dé hovenier voor uw:
onderhoud - snoeiwerk -
tuinaanleg - boomverzorging

Beuk 21, 5731 NG Mierlo Tel: 06-53678947
www.twanvandegoortuinservice.nl

BESTE LEZERS

Dit is al weer de laatste uitgave vóór de zomermaanden.
Ook het redactieteam doet nu ‘een stapje terug’ en wij komen met een nieuwe uitgave in begin september.
Wij wensen u sterkte met de coronacrisis; zorg goed voor u zelf en blijf gezond !
Uw redactieteam:
Ria, Lisette, Paul

UITNODIGING WANDELING 28 JUNI en 8 SEPTEMBER

Beste mensen,
Op dit moment dat ik dit schrijf beheerst de Corona nog steeds volledig ons leven, de krant, TV en de nieuwsberichten. We zijn gekluisterd aan ons eigen huis en tuin (ook leuk trouwens), maar we zijn beperkt in ons doen en laten buiten en de kontakten met vrienden en familie.
We mogen niet met meer dan twee naar buiten en moeten anderhalve meter afstand per persoon in acht nemen. Gelukkig doen we ons best met zijn allen om dit te handhaven. Voorlopig geldt dit tot eind april, maar wie weet hoe het nu op 28 juni is en hoe op 8 september? Mogen we dan weer alles of maar mondjesmaat ?
Deze vragen houden me bezig nu ik de uitnodiging moet schrijven voor de wandeling van 28 juni en 8 september. Het is nog zeer onzeker allemaal. Daarom doe ik het volgende voorstel:

28 juni
28 juni is een zondagmiddag, want ik dacht het ook wel eens leuk zou zijn als ook de (klein)kinderen of uw partner mee zou kunnen wandelen. Maar wat moet ik nu dan organiseren?
Vandaar dat ik een algemene oproep doe: geef u op voor 15 juni per mail aan: tvandenbosch2@gmail.com. Zeg dan meteen met wie u mee gaat wandelen: alleen, partner, vriend(in) of (klein)kinderen en zet er de leeftijden van de (klein)kinderen bij. Zet er ook bij of u goed mobiel bent of dat u met rollator of rolstoel loopt c.q. in zit. Er kunnen zich in totaal 20 personen opgeven en afhankelijk van wat er mag en kan van onze regering, maar ook wie zich opgeven, maak ik een aangepast programma voor deze deelnemers.

Als het doorgaat laat ik u tijdig weten waar we heengaan en wat we gaan doen zodat iedere leeftijdsgroep aan zijn/haar trekken komt en waar we ook nog samen een kopje koffie op kosten van onze reumavereniging kunnen drinken.
Vertrek om 14.00 uur. Waar we samenkomen laat ik u tijdig weten. We zijn om 16.00 uur, maar uiterlijk om 17.00 uur weer terug.
Dus geef u op bij tvandenbosch2@gmail.com.
Zeg met hoeveel personen en leeftijden van de personen u komt, geef aan of u mobiel bent en/of met rollator, rolstoel of wandel/kinderwagen bent. Ik maak een programma, tenzij Corona nog steeds roet in het eten en ieders leven gooit, maar daarover krijgt u van mij tijdig bericht.

8 september
Tevens stuur ik u alvast uitnodiging van de wandeling op 8 september, want nu is het nog onduidelijk of er wel tijdig een contact verschijnt, waarin we deze wandeling kunnen aankondigen.
We gaan 8 september wandelen in de Hubertusbossen in Heeze. We verzamelen dan om 13.30 uur bij het parkeerterrein van zwembad de Wissen in Helmond en rijden/poolen dan naar Conferentiecentrum Kapellerput, Somerenseweg 100, Heeze. (dit is als je vanaf Heeze komt een afslag voor het crematorium, vanaf Someren een afslag na het crematorium. Conferentiecentrum Kapellerput staat duidelijk aangegeven langs de weg.)
Daar gaan we wandelen om de nazomer en voorbodes van de herfst (misschien zijn er al paddenstoelen) te bekijken en na afloop drinken we daar dan een kopje koffie of iets anders.
Om 16.00 uur rijden we daar weer weg, zodat we om 16.30 uur weer terug zijn bij het parkeerterrein de Wissen Helmond.
Het is een uur fietsen daarnaar toe en als het mooi weer is, wil ik wel fietsen met wie mee wil? We doen er een uur over en we gaan dan over de Strabrechtse heide.
Geef je in ieder geval voor deze wandeling op voor 1 september, meldt daarbij of je zelf rijdt of wil fietsen, en of je meerijders mee wilt en kunt nemen.
Autorijders vertrekken om 13.30 uur bij het parkeerterrein van de Wissen, fietsers vertrekken om 12.45 uur ook bij zwembad de Wissen.
Voor eventuele vragen of info het mailadres tvandenbosch2@gmail.com of 0492-541704

Met vriendelijke, sportieve en warme groet,
Teun van den Bosch, IVN natuurgids.

DANKBAAR

De vogels fluiten
De natuur ontwaakt
Op straat is het rustig
Dat is wat me raakt
Het zonnetje schijnt
Daarvan word ik blij
Ik geniet op dit moment
Van de innerlijke rust in mij

Minder gehaast
Het is goed zoals het is
Ondanks dat ik wel
Mijn vrienden en familie mis
‘t Corona virus grijpt verder om ons heen
Het is vreselijk om te zien
Het leven is niet vanzelfsprekend
Waren we dit even vergeten misschien ?

Ik kijk om me heen
En zie ook mooie dingen
Samen zijn we sterk
We maken opnieuw herinneringen
Een les die ik mag leren
En daarvoor ben ik hier op aarde
Elke dag opnieuw
Heb respect en laat elkaar in zijn waarde

Zorg voor elkaar
Zet jezelf even opzij
Met een bloemetje, kaartje of bericht
Maken we elkaar weer blij
Ik stuur jullie mijn liefde toe
Geef deze gerust weer door
En ook nog wat positieve energie
Samen komen we deze tijd wel door !

Vertrouwen is het toverwoord
Ik blijf erin geloven
Dat het wel weer goed komt hier
Dat ze ons helpen daarboven

Ik ben dankbaar
Ik ben blij
Met jullie
En met de rust in mij

Lieve mensen
Geniet van je gezin en van elkaar
En wat ik nog wil wensen
Blijf goed zorgen voor elkaar !

Tekst: Els van Rijssel-van de Boomen

ARTRITIS OF ARTROSE?

Vaak hoor je mensen zeggen: "Ik heb geen artritis, ik heb artrose". Anderen weten niet meer welke diagnose hun arts nou heeft genoemd. De termen lijken ook veel op elkaar en welke van beide is nu reuma?

Allereerst: Reuma is een verzamelnaam voor ruim honderd aandoeningen aan het bewegingsapparaat. De meest bekende zijn reumatoïde artritis en artrose.

Wat is nu het verschil tussen artritis en artrose? ***Artritis*** betekent gewrichtsontsteking. De ontsteking komt voor bij verschillende vormen van reuma. Een gewricht bestaat uit twee boteinden die ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Deze boteinden zijn bekleed met kraakbeen. Dat zorgt voor schokdemping en soepele beweging. De boteinden worden bij elkaar gehouden door een gewrichtskapsel, spieraanhechtingen en gewrichtsbanden. De binnenkant van het gewrichtskapsel is bekleed met een slijmvlieslaagje dat gewrichtsvocht produceert om het gewricht te smeren en om het kraakbeen van voeding te voorzien. Bij gewrichtsontsteking wordt het slijmvlieslaagje dikker; produceert extra gewrichtsvocht van slechte kwaliteit (waterig, weinig voedingsstoffen). Deze ontstekingen leiden tot pijn, langdurige ochtendstijfheid, bewegingsbeperking, en warmte en zwelling van het gewricht. Bij reumatoïde artritis kan dit leiden tot gewrichtsbeschadiging en vergroeiing. Bij artritis kunnen ook andere organen en weefsels in het lichaam ontstoken zijn, zoals de huid, ogen en bloedvaten. Men spreekt dan van een systeemziekte.

Bij ***artrose*** raakt het gewrichtskraakbeen beschadigd, gaat het in kwaliteit achteruit. Het wordt ruw aan de oppervlakte en er kunnen spleten in komen. Dit beschadigde kraakbeen kan zich niet herstellen en kan op den duur geheel verdwijnen. Ook kunnen zich bij artrose wel eens milde ontstekingen in de gewrichten voordoen. Deze worden veroorzaakt door vrijgekomen kraakbeenstoffen in de gewrichtsholte. Het slijmvlieslaagje moet dit afval opruimen en kan hierdoor ontstoken raken. Maar in de praktijk zal artrose vooral pijn geven, een korte startstijfheid bij het in beweging komen en bewegingsbeperking zonder zwelling en andere ontstekingsverschijnselen.

Uit: "Er mee leren leven, dat heb ik nooit tegen iemand gezegd" van Dick van Reesema

OEFENINGEN VOOR THUIS

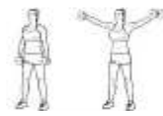
In beweging blijven is belangrijk en goed voor je lichaam, zeker in deze moeilijke tijd. Hieronder volgen een aantal oefeningen die je gemakkelijk thuis kunt uitvoeren. Je kunt de oefeningen zwaarder maken door gewichtjes of flesjes water in je handen te pakken.

Oefening 1: Squat

Ga goed rechtop staan, voeten op heupbreedte. Ga met de billen naar achteren (richting een stoel) en zak rustig door de knieën. Zorg hierbij dat de rug recht blijft (niet bol!). Blijf naar voren kijken. Beweeg dan langzaam weer terug naar de beginstand.
Herhalingen: 3 setjes van 10 herhalingen

Oefening 2: Armen voor en zijwaarts heffen

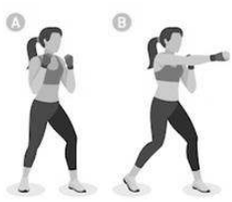
Ga goed rechtop staan, houdt een rechte rug. Zorg dat de schouders ontspannen zijn. Beweeg de armen langzaam voorwaarts omhoog tot schouderhoogte, laat ze dan rustig weer zakken. Beweeg ze nu zijwaarts omhoog tot de schouders en weer terug. Wissel deze bewegingen met elkaar af.



Herhalingen:3 setjes van 10 herhalingen

Oefening 3: Knie heffen

Ga rechtop staan (eventueel achter een stoel). Hef je rechter knie omhoog en zet deze daarna weer neer. Hef vervolgens je linker knie omhoog en wissel zo af.
Herhalingen: 3 setjes van 10 herhalingen



Oefening 4: Boksen
Begin met 2 armen bij de borst. Stoot 1 arm recht naar voren en breng deze terug. Breng vervolgens de andere arm naar voren.
Herhalingen: 3 setjes van 30 herhalingen

Oefening 5: Op en afstappen

Ga bij de trap staan. Stap op de 1e trede en zet u ande
re been bij. Stap er weer af en stap nu met je andere been op.
Herhalingen: 3 setjes van 10 herhalingen

Oefening 6: Armen boven het hoofd uitstrekken

Ga goed rechtop staan, en houdt een rechte rug. de armen vanaf de schouders naar boven. Strek de armen zover mogelijk uit, beweeg daarna weer rustig terug naar de schouders toe.
Herhalingen: 3 setjes van 10 herhalingen

Oefening 7: Het been strekken

Ga zitten op een stoel, strek het been zo ver mogelijk uit, beweeg langzaam weer terug en pak nu het andere been.
Herhalingen: 3 setjes van 10 herhalingen

BEWEEGGROEPEN
(Aangepast voor reumapatiënten)

BEWEGEN IN WARM WATER

KOSTEN
€ 42,25
per kwartaal

Zwembad Het Meerven
Dunantweg 14, Deurne:

- **Donderdag**
  10.00—10.45 uur
  19.30—20.15 uur

Zwembad De Abeel
Dorpsweg 16, Someren:

- **Maandag** 19.00—19.45 uur
- **Donderdag** 19.30—20.15 uur
- **Zaterdag** 09.15—10.00 uur

Laco Helmond
Keizerin Marialaan 1 Helmond:

- **Woensdag**
  13.00—13.45 uur
  13.45—14.30 uur

REUMA GYM

KOSTEN
€ 35,00
per kwartaal

Gymzaal Elkerliek
Wesselmanlaan 25, Helmond

- **Maandag** 19.00—20.00 uur

FITNESS

KOSTEN
€ 44,50
per kwartaal

Sportcentrum Move Your Body
Nobisweg 1a, Asten

- **Donderdag** 13.30—14.30 uur

TAI CHI

KOSTEN
€ 42,50
per kwartaal

Sportschool Toga Rashi
Jeroen Boschstraat 19, Helmond

♦ **Vrijdag** 19.00 — 20.00 uur

DRU YOGA

KOSTEN
€ 42,50
per kwartaal

Sportschool Toga Rashi
Jeroen Boschstraat 19, Helmond

♦ **Woensdag** 11.30 — 12.30 uur

FUN DANCE

KOSTEN
€ 43,55
Per kwartaal

Ballet– en dansschool Loes
Stijn Streuvelslaan 50a, Deurne

♦ **Woensdag** 19.00 — 19.45 uur

LIDMAATSCHAP

De opzegtermijn voor het lidmaatschap is **1 maand** voor het verstrijken van het jaar en voor een bewegingsactiviteit is het **1 maand** voor het einde van het kwartaal. ***Het opzeggen dient schriftelijk te gebeuren.*** Bij te late opzegging of annulering kan géén restitutie van betalingen plaatsvinden i.v.m. reeds gemaakte kosten.

INSCHRIJFFORMLIER en VOORWAARDEN
voor deelname aan een beweegactiviteit kunt u downloaden op de website:
www.verenigingreumaactiefdepeel.nl
of aanvragen bij het secretariaat:
info@verenigingreumaactiefdepeel.nl
tel. 06-48571220

DOCUMENTATIEFILM SPARKEL

De Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland is een project gestart voor jongeren van tussen de 14 en 30 jaar. Dit traject heet Project Sparkel. Zij krijgen tijdens dit project de kans om te leren hoe zij een film of theatervoorstelling kunnen maken. Deze kunnen ingezet worden voor een patiëntenvereniging.

Wij als reumapatiëntenvereniging vonden dit een mooie kans om ons wat meer op jongeren te richten. Bea en ik werden uitgenodigd voor een gesprek met het groepje jongeren, dat aan ons gekoppeld werd. Tijdens dit gesprek, hebben wij datgene naar voren gebracht, waarvan wij vinden dat belangrijk is om aan de buitenwereld te laten zien. Met deze informatie konden de jongeren aan de slag.
Zij hadden een reumapatiënt van jonge leeftijd gevonden, die voor ons haar verhaal wilde doen.

Ze werd geïnterviewd door het groepje en dit werd vastgelegd op een filmpje.
Op 15 februari werden we uitgenodigd bij het DOCfeed festival in Eindhoven. Daar werd het filmpje voor het eerst gepresenteerd. Wij waren zeer blij verrast over het resultaat. In het filmpje wordt precies weergegeven, waar jongeren met reuma zoal tegenaan kunnen lopen.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering zal het filmpje voor het eerst getoond worden binnen onze vereniging. En dan zal het ook te zien zijn op onze nieuwe website, die binnenkort online gaat.
Wij zijn intussen zo enthousiast dat we ons voor de volgende ronde al weer aangemeld hebben. Dit is een mooie kans voor de jongeren om iets te leren en voor ons een mooie kans op nieuw documentatiemateriaal. Zo helpen we elkaar!
Lisette Welten

RECEPT LENTERISOTTO MET GROENE ASPERGES

Een heerlijk en eenvoudig recept zonder vlees. Lekker licht, dus lekker voor de lente.

Ingrediënten
4 personen
300 gram risotto, 1 dl droge witte wijn, 6 dl groente- of andere bouillon, 500 gram groene asperges, 3 eetlepels vloeibare margarine, 2 sjalotjes of 1 kleine ui, 2 teentjes knoflook, verse peper, zout en 50 gram parmezaanse kaas

Voorbereiding
Snijd de onderkant van de asperges af en snijd de asperges in stukjes van 2 cm. Houd de punten apart. Kook de aspergestukje (zonder de punten) in 8 minuten gaar.

Bereidingswijze
Verwarm in een grote (hapjes)pan de margarine. Pers de knoflook erbij. Pel en snipper de ui en voeg in de pan toe. Voeg na 3 minuten de risotterijst en de aspergepunten toe en roer alles goed door. Voeg de wijn toe en laat de rijst de wijn volledig opnemen. Dan beetje bij beetje wat bouillon toeboegen, onder voortdurend roeren MAAR wacht met toevoegen tot de vorige hoeveelheid bouillon is opgenomen. Voor de gekookte aspergestukjes toe na de laatste hoeveelheid bouillon en breng het geheel op smaak met verse peper en zout.
Meng tenslotte de Parmezaanse kaas door de risottoschotel.

Serveertip
Serveer gloeiend heet. Lekker met veldsla.
Bron: smulweb.nl

GEEN TEKORT AAN REUMAMEDICIJN HYDROXYCHLOROQUINE

9 april 2020

ReumaNederland ontving verschillende meldingen van bezorgde mensen over een mogelijk tekort aan het reumamedicijn hydroxychloroquine, ook wel bekend onder de naam plaquenil. Mensen gaven aan dat hun apotheek dit niet op voorraad had. Dit medicijn wordt de laatste tijd in de media vaak genoemd als middel dat misschien werkt bij mensen met een zware corona-infectie. Over zowel hydroxychloroquine, als het zusje chloroquine, lees je veel de laatste tijd. Mogelijk zouden mensen met een zware corona-infectie baat bij de middelen hebben.

Hoe zit het met de voorraad aan hydroxychloroquine?

Mocht je bezorgd zijn over een tekort, dan willen we je geruststellen. Er is op dit moment geen tekort aan het medicijn hydroxychloroquine. Sommige apotheken kunnen tijdelijk door hun voorraad heen zijn, vooral doordat mensen uit voorzorg meer medicijnen in huis hebben gehaald, dan de gebruikelijke drie maanden.

ReumaNederland
voorheen Reumafonds

Dat is eigenlijk niet de bedoeling, want dan kunnen deze medicijnen niet aan andere mensen met reuma worden verstrekt.
Kan jouw apotheek op dit moment niet de hydroxychloroquine van je vertrouwde merk aan je meegeven? Je kan naar een apotheek gaan van een andere keten. Mogelijk heeft die het voor jou op voorraad. Lukt het niet? Dan is het mogelijk om naar een ander merk van dezelfde werkzame stof over te stappen.
Het medicijn chloroquine is wel moeilijk leverbaar. Als je chloroquine gebruikt, neem dan contact op met je reumatoloog en overleg over de mogelijkheden.

Wat doet de overheid?

De overheid is samen met de zorgverzekeraars en de apotheken hard aan het werk om de beschikbaarheid van medicijnen voor mensen met reuma en voor mensen met corona zeker te stellen. Er is een speciale werkgroep Corona Beschikbaarheid Geneesmiddelen (CbBG) opgezet die zich bezig houdt met het beschikbaar blijven van medicijnen.

Wat doet ReumaNederland?

ReumaNederland houdt de beschikbaarheid van hydroxychloroquine nauwlettend in de gaten. We hebben hierover nauw contact met diverse organisaties.

Fysiotherapie Leonardus
www.fysiotherapieleonardus.nl
fysiotherapie@gcleonardus.nl
tel. 0492-508080

revalide Helmond
SAMEN WERKEN AAN UW HERSTEL
www.revalidehelmond.nl
helmond@revalide.nl
tel. 0492-508081

Wethouder Ebbenlaan 313, 5701 AH Helmond

FYSIOTHERAPIE | SPORTREVALIDATIE
RONALD DE HAAN
Vestiging Asten Prins Bernhardstraat 31 | 5721 GB Asten | t 0493 697 781
Vestiging Asten-Heusden Pastoor Arnoldstraat 5 | 5725 AN Asten-Heusden | t 0493 843 954
www.fysiohaan.nl

Willie's Stoffering.nl
Tel.: 0492 - 535901
Willie van de Rijt
Braaksstraat 10
5709 JB Helmond
Fax : 0492 553562
Mobiel : 06 53216964
E-mail : info@williesstoffering.nl
- Luifels
- Rolluiken
- Lamellen
- Jaloezieën
- Tapijt
- Vloerkleden
- Gordijnen
- Zonwering
- Laminaat
- Pilssedeuren

PUZZELPAGINA

De overgebleven letters vormen de oplossing

S	P	S	E	E	K	E	N	I	R	I	P	S	A	K	S	E
L	K	N	I	E	D	I	S	T	R	A	C	T	I	E	A	B
T	E	K	S	T	P	R	L	E	H	I	V	R	M	E	C	E
E	O	S	U	K	I	E	U	C	I	I	R	E	T	H	C	W
I	Z	A	P	E	L	N	S	E	N	T	E	S	P	T	E	E
R	R	M	U	I	L	R	I	G	T	L	O	S	E	O	P	G
D	E	U	L	Z	E	S	E	D	E	A	T	M	C	P	T	E
R	D	E	S	T	N	R	A	V	N	M	N	C	E	A	E	N
E	N	R	E	T	S	I	E	L	P	E	S	O	R	T	R	A
V	O	B	E	L	L	N	E	N	U	E	T	S	D	E	E	N
G	R	I	L	L	I	G	O	N	T	S	T	E	K	I	N	G

ACCEPTEREN
APOTHEEK
ARTROSEPLEISTER
ASPIRINE
BETERSCHAP
BEWEGEN
DONATEUR
EMOTIE
GRILLIG
KNIEDISTRACTIE
LUPUS
MEELEVEN
ONDERZOEK
ONTSTEKING
PILLEN
RECEPT
REUMA
RUST
SPIEREN
STEUNEN
STRESS
TENDINITIS
VERDRIET
VINGERS
ZIEKTE

Los 3 puzzels op. Stuur de oplossingen per mail of post naar het secretariaat

- ***Woordzoeker*** .....
- ***Sudoku 1*** _ _ _ _
- ***Sudoku 2*** _ _ _ _

Onder de goede inzendingen verloten we 3 VVV-bonnen
Inzenden voor 1 juni

SUDOKU 1

3	6	5						2
8					9	6		
4								
	2		3	7		8		
		8	5					
		6						7
			9	2			6	
						1	7	
	9	4		8				5

SUDOKU 2

	7	8			1	5	9	4
						1	3	
2		1					6	
8			5			6	1	
5					3			
			6		7			
	5	4		6			8	3
		9			8			

NVR BEANTWOORDT VRAGEN OVER REUMA EN COVID-19

Wat moet je doen met je reumamedicatie wanneer je mogelijk het coronavirus hebt? En als je niet ziek bent, wat is dan wijsheid met betrekking tot je medicatie? Deze en andere vragen heeft de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR) op woensdag 18 maart 2020 beantwoord. De antwoorden zijn met de grootst mogelijke zorg gebaseerd op de kennis voor zover die nu (d.d. 18 maart 2020) beschikbaar is omtrent reuma en COVID-19.

Wat te doen met reumamedicatie als u verder niet ziek bent?
Het gebruik van reumamedicatie zoals methotrexaat en biologicals kan door het werkingsmechanisme van deze medicijnen zorgen voor een verminderde afweer tegen infecties. Er zijn nog geen gegevens specifiek voor COVID-19 beschikbaar. Als u niet ziek bent is er geen reden om te stoppen met uw reuma medicatie, dit kan uw risico op een opvlamming van de reuma juist verhogen. Het advies is om de medicatie door te gebruiken, waarbij altijd gestreefd moet worden naar de laagst mogelijke dosering. Stop in ieder geval nooit met uw reuma medicatie zonder overleg met uw arts.

Wat te doen met reumamedicatie als u (mogelijk) een coronavirus infectie hebt?
Het algemene advies is bij (zeer) milde klachten de medicijnen door te gebruiken, en bij matig tot ernstige infecties de reuma medicijnen tijdelijk te stoppen. Stop niet zonder overleg met uw arts met de reuma medicatie, gezien de risico's van een opvlamming. Diverse reuma medicijnen zoals methotrexaat en biologicals kunnen door het werkingsmechanisme van deze medicijnen zorgen voor een verminderde afweer tegen infecties. Bij een matig tot ernstige infectie gekenmerkt door nieuwe luchtwegklachten en toenemende kortademigheid en/of koorts raden wij u aan uw volgende dosering reuma medicatie uit te stellen totdat u contact heeft gehad met uw arts. Dit geldt niet voor prednisolon, een prednisolon dosering mag u nooit zonder overleg met uw arts overslaan.

Kan ik NSAIDs blijven gebruiken?
Ja, u kunt NSAIDs blijven gebruiken. Er is op dit moment onvoldoende bewijs dat NSAID's een ongunstig effect hebben op het krijgen van en/of het beloop van een COVID-19 infectie. De NVR volgt met betrekking tot het gebruik van NSAID's en met name ibuprofen het standpunt van de KNMP. De COVID-19 pandemie is geen reden om patiënten die deze medicatie langdurig gebruiken te adviseren het gebruik van deze medicatie te stoppen. In het algemeen wordt in verband met het risico op bijwerkingen zoals maagbloedingen, nierschade en complicaties van harten vaatziekten geadviseerd NSAID's voor een zo kort mogelijke periode en in een zo laag mogelijke dosering te gebruiken.

Ik gebruik reumamedicatie: kan ik wel gaan werken?
Het gebruik van reumamedicatie kan door het werkingsmechanisme van deze medicijnen zorgen voor een verminderde afweer tegen infecties. Er zijn nog geen gegevens specifiek voor COVID-19 beschikbaar. Vanwege het mogelijk verhoogde risico op een COVID-19 besmetting worden patiënten die reuma medicatie gebruiken beschouwd als een kwetsbare groep. Dit betekent concreet:

► Blijf uit de buurt van mensen die (mogelijk) ziek zijn. Denk aan de volgende voorzorgsmaatregelen:

• Blijf zoveel mogelijk thuis en reis voor zover mogelijk niet naar hoog risico gebieden zoals aangegeven op de website van het RIVM
• Ga niet op bezoek bij mensen met een bewezen COVID-19 infectie of klachten van verkoudheid, koorts, hoesten en/of kortademigheid
• Vermijd bezoek aan grote gezelschappen, dit geldt ook voor verjaardagsfeestjes en bijeenkomsten <100 personen
• Reis indien mogelijk niet met het openbaar vervoer
• Volg de algemene hygiëne maatregelen:
    • Was de handen regelmatig met water en zeep
    • Schud geen handen
    • Hoest en nies in de binnenkant van de elleboog
    • Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze na gebruik weg.

Lees verder op pagina 16

Vervolg van pagina 15

• Blijf thuis als u verkoudheidsklachten krijgt

►Vermijd ook in uw werksituatie hoog risico contacten en ga hierover in overleg met uw leidinggevende en/of de bedrijfsgeneeskundige dienst:

• Werk indien mogelijk thuis of probeer uw werktijden te spreiden
• Houd waar mogelijk 1,5 meter afstand van andere mensen
• Werkt u in de zorg dan wordt geadviseerd geen werkzaamheden te verrichten waarbij u in direct contact kan komen met patiënten met een (mogelijke) COVID-19 infectie

Ik gebruik reumamedicatie en werk in een ziekenhuis?

Vermijd ook in uw werksituatie hoog risico contacten en ga hierover in overleg met uw leidinggevende en/of de bedrijfsgeneeskundige dienst:

• Werk indien mogelijk thuis of probeer uw werktijden te spreiden
• Houd waar mogelijk 1,5 meter afstand van andere mensen
• Werkt u in de zorg dan wordt geadviseerd geen werkzaamheden te verrichten waarbij u in direct contact kan komen met patiënten met een (mogelijke) COVID-19 infectie

De bovengenoemde informatie is gebaseerd op de kennis voor zover deze op 18-3-2020 beschikbaar is.

Bron: NVR Veel Gestelde Vragen d.d. 18-03-2020

driessen®
de Verffabriek
MIERLOSEWEG 86 | WWW.DRIESSENDEVERFFABRIEK.NL

PREDNISOLON

Onderzoek: lage dosis prednisolon vermindert de pijn bij mensen met handartrose

Een lage dosis prednisolon zorgt voor minder pijn bij mensen met handartrose. Ook kunnen zij hun handen beter gebruiken door de behandeling met dit medicijn. Dit blijkt uit onderzoek onder 92 patiënten door het LUMC, gefinancierd door ReumaNederland. Wel kwamen de klachten terug wanneer de proefpersonen stopten met de behandeling. De onderzoekers denken dat prednisolon een nieuwe behandelmogelijkheid is om tijdelijk deklachten van handartrose te verminderen.

Dit onderzoek in het kort

Vorm van reuma?
Handartrose
Soort onderzoek?
Medicijnonderzoek bij patiënten
Wat is er onderzocht?
Behandeling met lage dosis prednisolon
Wat is het resultaat?
Minder pijn, beter gebruik van de handen (tijdelijk)

Mensen met handartrose hebben vaak ontstekingen in de vingers. Door die ontstekingen hebben ze pijn en kunnen zij hun handen minder goed gebruiken. Op dit moment bestaat de behandeling ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's), als crème of tablet, tegen de klachten.

Bestaande behandelingen niet altijd voldoende

'Meestal worden de pijnstillers gecombineerd met bijvoorbeeld handoefeningen of gebruiken mensen met handartrose hulpmiddelen om hun klachten verminderen', vertelt arts-onderzoeker Féline Kroon van het LUMC. 'Maar, we weten dat de bestaande behandelingen niet altijd voldoende zijn. Daarom hebben we onderzocht of prednisolon verbetering kan brengen. Het medicijn wordt bij andere vormen van reuma gebruikt tegen ontstekingen, maar er was nog niet goed onderzocht of het ook bij handartrose de ontstekingen en daardoor de klachten kan verminderen.'

Deelnemers in 2 groepen verdeeld

Aan het onderzoek deden 92 mensen met handartrose mee, die pijn hadden en tekenen van

ontsteking in de vingergewrichten. Ze werden in 2 groepen verdeeld. De helft van deze mensen kreeg 6 weken lang 10 milligram prednison per dag. De andere helft kreeg een nepmedicijn, ook wel placebo genoemd. Na 6 weken werden de klachten tussen de twee groepen deelnemers vergeleken. Hierna gingen deze mensen in 2 weken tijd de medicijnen afbouwen. En daarna volgden nog eens 6 weken zónder pillen en uiteindelijk werden de 2 groepen deelnemers na 14 weken opnieuw met elkaar vergeleken.

Duidelijk minder pijn door prednisolon

Bij de mensen die prednisolon kregen, waren de klachten een stuk verminderd. ‘We zagen dat die patiënten duidelijk minder pijn hadden’, aldus Féline Kroon. ‘We vroegen alle mensen die meededen om de hevigheid van hun pijn aan te geven op een schaal van 0 en de 100. Gemiddeld nam de pijn bij de mensen die prednison kregen, bijna met 22 punten af. Bij de mensen die placebo (het nepmedicijn) kregen was dit maar 5 punten. Ook konden de mensen die prednisolon kregen hun handen duidelijk beter gebruiken. Daarnaast was er na 6 weken duidelijk minder ontsteking in de vingergewichten te zien. Dat konden we zien door een echo te maken.’

Tijdelijk inzetten bij verergering van de klachten

De verbetering was wel maar tijdelijk: na stoppen met de behandeling was er geen verschil meer tussen de 2 groepen deelnemers: zij hadden weer evenveel pijn en andere klachten. De onderzoekers raden de behandeling alleen kortdurend aan. ‘Behandeling met prednisolon lijkt een goede manier om tijdelijk pijn en beperkingen te verminderen bij mensen die te maken hebben met een opvlamming van de handartrose’, vertelt hoofdonderzoeker professor Margreet Kloppenburg. ‘Prednisolon kan bijwerkingen geven bij langer gebruik. Daarom raden wij langdurige behandeling met dit medicijn niet aan.’ Margreet Kloppenburg is reumatoloog en expert op het gebied van handartrose.

‘Bespreek het met je arts’

‘Er is meer onderzoek nodig naar juiste dosis prednisolon bij handartrose en hoe lang je het het beste kunt gebruiken’, besluit professor Kloppenburg. ‘De behandeling is niet vanzelfsprekend voor iedereen met handartrose geschikt. Als je handartrose hebt, raden we aan om met je arts te bespreken of een korte kuur met prednisolon voor jou geschikt is.’

De resultaten uit het onderzoek zijn verschenen in het wetenschappelijke tijdschrift The Lancet

Meer lezen over artrose?

Bekijk de uitgebreide informatie:
https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/artrose/

Bron:ReumaNederland
https://reumanederland.nl/nieuws/onderzoek-artrose/onderzoek-lage-dosis-prednisolon-vermindert-de-pijn-bij-mensen-met-handartrose

NIEUWE MANIER VAN PIJNBESTRIJDING BIJ KNIEARTROSE

Goed nieuws voor mensen met knieartrose die alles hebben geprobeerd om de pijn te bestrijden, maar nog te jong zijn om in aanmerking te komen voor een kunstknie. Het Erasmus MC in Rotterdam onderzoekt een nieuwe methode om pijnklachten bij knieartrose te verminderen. De methode is bedacht en onteikkeld in Japan.

"Wij proberen met dit onderzoek het gat op te vullen tussen de gebruikelijke therapieën om knieartrose te behandelen en de operatieve ingrepen", vertelt arts-onderzoeker Tijmen van Zadelhoff. Hij voert de studie uit op de afdeling radiologie van het Erasmus MC, in samenwerking met hoofdonderzoekers Adriaan Moelker en Edwin Oei (beiden radioloog), een orthopedisch chirurg en een hoogleraar op het gebied van artrose en aanverwante aandoeningen. "De nieuwe behandeling is bedoeld voor mensen die niet goed reageren op de huidige therapieën, zoals pijnstilling, oefentherapie en

Lees verder op pagina 18

Vervolg van Pagina 17
leefstijlaanpassingen en die nog te jong zijn om in aanmerking te komen voor een kunstgewricht. Een kunstknie gaat namelijk maar 15 tot 20 jaar mee en een revisieoperatie, dat wil zeggen een vervanging van een prothese, kan gepaard gaan met comlicaties en levert voor de patiënt meestal een minder goed resultaat op", legt Van Zadelhoff uit.

Kleine balletjes

De laatste jaren zijn de inzichten met betrekking tot artrose aan het veranderen. Wetenschappers zijn erachter dat de ziekte meer behelst dan allen de afbraak van kraakbeen. "We weten dat artrose gepaard gaat met laaggradige ontstekingen in de weefsels van het gewricht", zegt van Zadelhoff. "Bij deze onstekingen ontstaan kleine bloedvaatjes die de ontsteking voeden.

Behalve deze bloedvaatjes groeien er ook nieuwe zenuwen. Japanse onderzoekers hebben die kleine bloedvaatjes in het kniegewricht opgevuld met microscopisch kleine korreltjes. Dat hebben ze gedaan met behulp van een katheter via een slagader in de lies. De gedachte is dat als de bloedvaatjes zijn opgevuld, deze de ontsteking niet langer kunnen voeden waardoor de ontsteking minder wordt, de nieuwe zenuwen afsterven en de pijn verdwijnt. De resultaten met Japanse patiënten waren veelbelovend. Mensen konden na de behandeling hun knie goed gebruiken en de pijn bleef twee tot vier jaar weg."

De onderzoekers in Rotterdam willen vaststellen of ze in een gerandomiseerde, gecontroleerde studie hetzelfde resultaat kunnen behalen. "Dat houdt in dat een aantal mensen met knieartrose de echte behandeling krijgt, terwijl we bij de andere groep, de controlegroep, net doen alsof ze de behandelijn krijgen. Zowel de deelnemers als de onderzoekers weten niet wie de echte behandeling krijgt en wie niet. Het indelen van de patiënten gebeurt door middel van loting. We zorgen ervoor dat de deelnemers tijdens de ingreep niet door hebben of ze in de onderzoeks- of controlegroep zitten. Achteraf vergelijken we de resultaten van beide groepen en hopen we natuurlijk dat er een aantoonbaar verschil is in pijnervaring, net als in de Japanse studie."

Oplichtende vaten

Aan het onderzoek doen 58 mensen met knieartrose mee bij wie de regulier behandelingen onvoldoende resultaat hebben gehad en die onder andere vanwege hun leeftijd nog niet in aanmerking komen voor een kunstgewricht. De helft van hen krijgt de behandeling met de microkorrels, de andere helft vormt de controlegroep. Van Zadelhoff: "De behandeling vindt plaats op de afdeling Radiologie van het Erasmus MC. Met een katheter gaan we via een slagader in de lies naar het kniegwricht. De patiënt krijgt een plaatselijk verdoving in de lies. Dat is voldoende omdat in de bloedvaten zelf geen zenuwen lopen. Met behulp van radiologische technieken zien we de vaten in de knie oplichten, als een boom met vertakkingen. De nieuwe bloedvaatjes, die zijn ontstaan als gevolg van de onsteking, zijn ook zichtbaar en worden door de interventieradioloog opgevuld met de korrels."
Het is voor mensen met pijnklachten best confronterend om niet zeker te weten of ze echt zijn behandeld of een nepbehandeling krijgen, beseft Van Zadelhoff. "Ze hebben pijn en daar willen ze natuurlijk zo snel mogelijk van af. Maar alle deelnemers hebben begrip getoond voor de opzet van ons onderzoek en ze leveren graag een zinvolle bijdrage aan het beter kunnen bestrijden van pijn bij artrose."

Placebo-effect

De studie is afgelopen zomer gestart. Alle deelnemers worden tot een jaar na de ingreep intensief gevolgd. Ze vullen regelmatig vragenlijsten in over pijn, de manier waarop ze functioneren en de kwaliteit van leven. Ook worden ze lichamelijk onderzocht en krijgen ze grondige MRIonderzoeken. Van Zadelhoff verwacht dat de resultaten de eerde positieve conclusies van de Japanse onderzoekers zullen bevestigen, al plaatst hij daarbij wel een kleine kanttekening. "We verwachten dat ook in de controlegroep een aantal mensen zich beter gaat voelen omdat ze denken dat ze de echte behandeling hebben gehad. Dat noemen we het placebo-effect. We hopen natuurlijk dat we het effect an de behandeling goed kunnen aantonen." Eind 2021 hoopt hij op de resultaten van de studie te promoveren.
Judith Urban
Bron: Reumamagazine.nl

APK - Autoservice

• Onderhoud van alle merken • APK keuringen •

by Willy's

T: 0492-529377 / M: 06-50940650
Geldropseweg 16A, 5706 LT Helmond
www.bywilly.nl

APK- KEURING NU € 30,-

Kleine BEURT incl. APK keuring € 85,-

Grote BEURT incl. APK keuring €189,-

Grote BEURT DIESEL €199,-

INCL. APK KEURING EN ROETMETING
ALLE PRIJZEN ZIJN
INCL. BTW EN ARBEIDSKOSTEN

Martens Schoenen

- Modieuze confectieschoenen
- (semi-) orthopedische schoenen
- Hypo allergeen schoeisel
- Steunzolen
- Elastische kousen

Heistraat 87 • 5701 HJ Helmond • Tel. 0492 - 524 580 • www.martensschoenen.nl

BECOME SOME BODY@

MOVE YOUR BODY

fit gezond ontspannend

Hoezo zijn reumapatienten geen goede sporters?
Bij ons leveren ze elke week een topprestatie !
Sluit je aan bij de groep en verbaas jezelf!

Move Your Body - Nobisweg 1a - Asten - telefoon 0493 - 696838
www.moveyourbody.nl

Een levenlang zwemplezier

Zwemmen en bewegen in lekker warm water (32 ºC)

Zwangerschap zwemmen	Baby/peuter zwemmen
Zwem ABC	Snorkelen
Suvival zwemmen	Aquasporten voor kids
Update zwemmen	Kinderfeestjes
Zeemeermin zwemmen	Scubadoe (perslucht duiken kids)
Aquasporten volwassenen	Actieve senioren
Therapeutisch zwemmen	Zwemmen met overgewicht
Volwassenen zwemles	Recreatief zwemmen
Verhuur zwembad	Speciale doelgroepen
1-1 begeleiding	AquaBootcamp
Borstcrawl cursus	Vlinderslag cursus

Erkend opleidings- en exameninstituut
Nationale Zwemdiploma's

zwemschool de abeel

Zwemschool De Abeel
Dorpsweg 16, 5711 TS Someren, T: 0493-494955, info@zwemschool-deabeel.nl

www.zwemschool-deabeel.nl

NOG EVEN DIT.....

Ledencontact:

U kunt zich **aanmelden als lid** door het inschrijfformulier te downloaden van onze website **www.verenigingreumaactiefdepeel.nl** of aan te vragen bij het secretariaat op telefoonnummer 06-48571220 of per mail op ***info@verenigingreumaactiefdepeel.nl***
Het formulier opsturen naar: Reuma Actief de Peel
Antwoordnummer 549
5700 VB Helmond (postzegel niet nodig)

De contributie bedraagt € 22,50 per kalenderjaar. (bij aanmelding gedurende het lopende kalenderjaar wordt een korting toegepast op het jaarbedrag)
Iban-nummer van de vereniging: NL 27 ABNA 0523042310

Vereniging ReumaActief de Peel is ingeschreven bij KvK te Eindhoven onder nummer 40237870 en aangesloten bij:

- **ReumaNederland** (voor vragen over reuma: www.reumanederland.nl)
- de patiëntenfederatie **Ieder(in)** (www.iederin.nl)
- de nationale vereniging **ReumaZorg Nederland** (www.reumazorgnederland.nl)

Colofon:

Postadres: Postbus 45, 5700 AA Helmond
Website: www.verenigingreumaactiefdepeel.nl
Email: info@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Telefoonnummer: 06-48 5712 20
Facebook-pagina: Reuma Actief de Peel

Bestuur:

Voorzitter:	Christa Haasnoot	voorzitter@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Vice-voorzitter:	Teun van den Bosch	tvandenbosch2@gmail.com
Penningmeester:	Jos van den Boomen	penningmeester@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Secretaris:	Paul Verbakel	info@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Bewegings-coördinator:	Astrid van de Ven	bewegingsco@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Bestuurslid:	Bea Schepers	jongerencoordinator@verenigingreumaactiefdepeel.

Redactie 't Kontakt: Ria Meijer — redactiekontakt@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Paul Verbakel — info@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Lisette Welten

Public Relations: Marinelle Johann
Lisette Welten — pr@verenigingreumaactiefdepeel.nl

Drukwerk: Editoo Arnhem

DIT BLAD IS MEDE TOT STAND GEKOMEN DOOR FINANCIËLE STEUN VAN REUMANEDERLAND