

Bestuur Reumavereniging De Kempen

Waarnemend voorzitter:

Diny van Drongelen, 0497-513965
bestuur1@rpv-dekempen.nl

Vicevoorzitter:

Ad Melis, 0497-530330
voorzitter@rpv-dekempen.nl

Secretaris: vacature

secretaris@rpv-dekempen.nl

Penningmeester:

Marianne Som, 06-51879685
administratie@rpv-dekempen.nl

Bestuurslid publicaties:

Marton Meulenbroeks, 06-36328672
publicaties@rpv-dekempen.nl

Bestuurslid activiteiten:

Mia Kanen, 0497-517916
activiteiten@rpv-dekempen.nl

**Postadres: Reumavereniging De Kempen,
Postbus 114, 5530 AC Bladel**

Rabobank: NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U

Website: www.rpv-dekempen.nl

Beweggroepen

Coördinator Petra van Kemenade, 0497-843798
beweggroepen: bewegen@rpv-dekempen.nl

Maandag:

Tai Chi: Den Herd, Emmaplein, Bladel

Van 10.30 - 11.30 uur

Contactpersoon: Joke Hendriks, 06-22590093

Dinsdag:

Zwembad De Albatros, Postakkers, Eersel

Van 11.45 - 12.45 uur en van 12.30 - 13.30 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade, 0497-843798
bewegen@rpv-dekempen.nl

Donderdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel

Van 20.45 - 21.45 uur

Contactpersoon: Wilma Maas, 0497-517038
wilmamaas60@hotmail.com

Vrijdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel

Van 13.45 - 14.45 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade, 0497-843798
bewegen@rpv-dekempen.nl

Pré-notificatie incasso:

Uw eigen bijdrage voor beweggroepen wordt op of rond de 29^e van iedere maand van uw rekening afgeschreven, onder vermelding van uw lidnummer en de desbetreffende maand.



Lichtpuntje
Contactblad van
Reumavereniging
De Kempen
Nr. 156 maart 2021

Inhoudsopgave

2-3	Van de voorzitter
4	Van de redactie
5-6-7	Algemene informatie voor leden
8-9-10	Sport en bewegen
11	Goede Vrijdag
12	Thuiscollecte ReumaNederland
13 -14	Warmte beschermt tegen osteoporose
15	Gedicht mondkmaskers
16	ReumaNederland panel
17	Gedicht Candlelight
18-19	Tennissen met overgewicht
20	Recept
221-22-23	Invloed darmflora op je slaap
24	Puzzel

Kent u dit al?

Er is een handig hulpmiddel op de markt om met weinig inspanning bv een jampot open te krijgen, ook als u veel last hebt van reumatoïde artritis en vergroeide vingers. Gebruik bv. een “jarkey potopener”. Daarmee kunt u lucht in de pot laten stromen. De opener plaatst u op de rand van bv de jampot en drukt het ietsje omhoog tot je een klik hoort. Het vacuüm wordt daarmee opgeheven en dan kunt u het deksel makkelijk draaien!!!

Op de website van ReumaNederland staan nog veel meer tips en hulpmiddelen voor mensen met reuma.

Bron: Maartensmagazine.

Voorwoord voorzitter

Beste leden,

Voor de eerste keer in deze roerige tijd met alle maatregelen rondom Corona is het aan mij om een voorwoord te schrijven in het eerste Lichtpuntje van 2021.

Graag had ik jullie uitgenodigd en op de hoogte gebracht van wat we dit jaar gaan organiseren, maar....

Bij de tweede lockdown hebben we vanaf 15 december 2020 helaas ook moeten stoppen met de beweeggroepen, tai chi en zwemmen. Nu we in de derde golf beland zijn en de maatregelen blijven, zijn we nog steeds zeer beperkt in het organiseren van onze activiteiten, lezingen of vergaderingen en hebben we nog geen agenda voor 2021 op kunnen stellen.

Maar zo gauw het weer mag, wanneer er veel mensen gevaccineerd zijn, gaan we een ledenvergadering organiseren en hopen we jullie weer te zien! Want zoals jullie in het vorige Lichtpuntje hebben kunnen lezen, heeft onze waarnemend voorzitter, Ad Melis, aangegeven met de volgende Algemene Ledenvergadering, na vier jaar, af te treden. Mede omdat hij meer tijd voor zijn mantelzorgtaak nodig heeft.

Aangezien een Algemene Ledenvergadering vanwege de Corona perikelen naar een latere datum verschoven moet worden en nog onduidelijk is wanneer deze zal plaatsvinden, hebben we, Ad en Diny, afgesproken dat in de loop van februari 2021 Diny de taak van voorzitter overneemt en Ad als vice-voorzitter zal functioneren.

Wij hebben als Bestuur alle begrip voor Ad zijn besluit en wensen hem samen met zijn vrouw veel sterkte in deze

voortdurende vreemde tijd. We hopen wanneer het mogelijk is met hem bij te kunnen praten over zijn ervaringen bij onze vereniging en hem te bedanken voor al zijn inzet.

Ondanks deze voor velen van ons saaie tijd, hebben we kunnen genieten van de bijzondere weersomstandigheden met de sneeuw en hierna van het mooie weer, alsof de lente in februari al was begonnen.

Evenals van het elkaar buiten weer eens tegenkomen voor een groet of een praatje, wat iedereen goed doet, ook al is dat op anderhalve meter! Want dat missen we!!!

Onze redactie heeft niet stil gezeten en heeft weer een mooi "Lichtpuntje" voor ons allemaal samengesteld, zodat er weer gelezen en gepuzzeld kan worden en iedereen weer wat van onze Vereniging hoort!

Want jullie vergeten in zo'n moeilijke tijd, dat doen we natuurlijk niet!

Hopelijk tot binnenkort en pas goed op jezelf en je naasten.

Diny van Drongelen, waarnemend voorzitter.

DURZAAM BESTUREN



Maior 2016

Van de redactie

Het eerste Lichtpuntje van het jaar 2021. Helaas hebben we nog steeds last van het coronavirus. Hopelijk kunnen we snel weer wat meer met elkaar zijn.

In dit Lichtpuntje veel informatie over allerlei onderwerpen. We proberen jullie te blijven informeren.

Van de puzzel in ons vorige Lichtpuntje nr.155 zijn 12 oplossingen binnengekomen. De oplossing was VISITE. De winnaar is geworden: Elly v.d. Vondervoort uit Eersel. Van harte gefeliciteerd met de VVV bon.

De nieuwe puzzel is een sudoku, die u verderop in dit boekje vindt.

Stuur de oplossing in met vermelding van naam, adres en woonplaats voor 1 mei 2021 en maak kans op een VVV bon.

Lichtpuntje is een uitgave van Reumavereniging De Kempen en staat onder redactie van Mia Kanen, Wilma Maas en Harrie Castelijns.

Stuur al uw post voor 1 mei 2021 naar: redactie@rpv-dekempen.nl of activiteiten@rpv-dekempen.nl of harrie_castelijns@hotmail.com.

Het kan ook telefonisch: 0497-517916 of 0497-517038.

Bedankt voor je reactie!

Lidmaatschap

Het lidmaatschap loopt van januari tot januari en wordt stilzwijgend verlengd.

Opzeggen: Schriftelijk voor 1 december naar:

Postbus 114, 5530 AC Bladel of per mail naar:
administratie@rpv-dekempen.nl.

Indien u verhuist of uw emailadres verandert, kun u dit ook aan bovenstaande adressen doorgeven.

Adres onbekend

Als u gaat verhuizen, geef dit dan schriftelijk aan ons door.

U stuurt dan een briefje met uw oude en nieuwe adres naar:

Postbus 114, 5530 AC Bladel. Per email doorgeven is ook mogelijk. Dan kunnen wij het in ons bestand aanpassen en komen de Lichtpuntjes en Lichtflitsen op het juiste adres.

Beweeggroepen

Het jaarbedrag is voor minstens 40 lessen voor het zwemmen en ongeveer 38 lessen voor de tai-chi.

Dit wordt geïnd in 12 maandelijks termijnen.

Gemiste lessen (zwemmen) kunnen in een andere groep worden ingehaald.

Mist u een les omdat het water te koud is, en u deze niet kunt inhalen, en komt u zo onder de 40 lessen per kalenderjaar, dan geven wij u de mogelijkheid om een gedeelte van de eigen bijdrage terug te vragen.

De datums van te koud water worden door ons bijgehouden.

Bij de tai-chi hebben we maar 1 groep, dus daar kan helaas niet worden ingehaald.

Langere afwezigheid en opzeggen beweeggroepen

Als u langere tijd afwezig zult zijn, door b.v. een operatie, dan kunt u dit doorgeven aan de administratie.

Bij voorkeur ruim 1 maand van tevoren. Uw betalingen worden dan tijdelijk stopgezet.

Begint u weer, dan kunt u dit ook doorgeven aan de administratie of coördinator.

Als u helemaal wilt stoppen met een van de beweeggroepen, dan is de opzegtermijn 1 volle kalendermaand.

Dit dient u schriftelijk door te geven aan:

Postbus 114, 5530 AC Bladel of per email aan:
administratie@rpv-dekempen.nl.

WhatsApp

Alle beweeggroepen hebben een WhatsApp groep.

Deze is alleen bedoeld om informatie betreffende de beweeggroepen door te geven.

Heeft u geen smartphone en geen WhatsApp, dan kunt u bij twijfel over bepaalde informatie contact opnemen met de contactpersoon van de betreffende groep.

Ziekenbezoek

Als er iemand van onze vereniging in het ziekenhuis ligt en/of langer thuis ziek is, willen wij dat graag weten. In principe gaan we niet meer op bezoek in het ziekenhuis, behalve op uitdrukkelijk verzoek en altijd via Riek Hoeks, die het bezoeken van zieken heeft overgenomen van Mia. We sturen nu voortaan een kaartje naar de zieke. Op dat kaartje staat een beterschapswens met daarbij de vraag of hij/zij er prijs op stelt dat hij/zij een bezoekje krijgt, vergezeld van een aardigheidje. Tegenwoordig stelt niet iedereen prijs op een persoonlijk bezoek en dat respecteren wij.

Mensen liggen nog maar zo kort in het ziekenhuis en hebben dan meestal alleen behoefte aan hun eigen familie.

Samenvattend komt het hier op neer: Ziek, hoe, of waar dan ook: Een berichtje naar Riek: 0497-516196 of
riek.hoeks@hotmail.com.

Overlijdensberichten

Gelieve bericht van overlijden te sturen naar:

Marianne Som, t.a.v. RV De Kempen,

Postelseweg 111, 5521 RD Eersel.

(Niet naar de postbus in Bladel).

Lichtflits

Als u de Lichtflits wilt ontvangen via de mail, dan kunt u dit

doorgeven aan: Marton Meulenbroeks,

publicaties@rpv-dekempen.nl.

Als u een nieuw mailadres hebt, ook doorgeven aan Marton en

aan administratie@rpv-dekempen.nl.

Niet weggooien

Als u het Lichtpuntje hebt gelezen, gooi het dan niet weg,

maar leg het neer in de spreekkamer van uw arts,

tandarts, therapeut, sportvereniging, enz. Op deze wijze

kunnen we mensen attent maken op onze vereniging.

Telefoonnummers en adressen doktersposten voor 24.00 uur

De doktersposten in de regio zijn vervallen.

Dus tussen 17.00 uur en 8.00 uur altijd naar
Veldhoven bellen.

0900-1232024 Dokterspost Veldhoven.

Sport en bewegen

Heb je een reumatische aandoening? Dan is regelmatig bewegen extra belangrijk, want sporten en bewegen is ontspannend, goed voor je gezondheid en je doet er vaak nieuwe sociale contacten mee op. Niet alle beweegactiviteiten zijn geschikt wanneer je reuma hebt, maar er zijn genoeg leuke beweeg- en sportactiviteiten die niet te zwaar zijn. Overleg met je arts of fysio- of oefentherapeut wat een geschikte sport voor jou is.

Er zijn ook lokale reumapatiëntenverenigingen die bewegingsactiviteiten organiseren. Hieronder lees je waarom bewegen gezond voor je is, waar je op moet letten en welke sporten geschikt kunnen zijn.

Beweegadvies bij Reuma

Door je reumatische aandoening kan bewegen moeilijk zijn.

We hebben drie slimme adviezen voor jou:

- Elke vorm van beweging telt! En elke vorm van bewegen is goed voor je gezondheid.
- Kies zelf de manier van bewegen die binnen je mogelijkheden en je grenzen past.
- Maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven.

Bewegen is gezond

Het helpt overgewicht en andere aandoeningen te voorkomen, het maakt je lichaam sterk en jouw conditie verbetert wanneer je regelmatig beweegt. Je voelt je fitter en hebt meer energie.

Regelmatig bewegen is goed voor je omdat het:

- botontkalking tegengaat
- gewrichten soepel houdt
- spieren sterker maakt
- goed voor je conditie is

- hart en longen sterker maakt
- het vetpercentage vermindert
- cholesterol verlaagt

Bewegen is voor veel mensen ook een manier om te ontspannen en nieuwe mensen te ontmoeten. Even stoom afblazen na een drukke dag. Lekker de natuur in op de fiets of ontspannen een paar baantjes trekken in het zwembad of in groepsverband bewegen. Er zijn veel manieren om in beweging te blijven. Je kunt vast iets vinden wat bij jou past, of je nu een extra blokje om gaat met de hond of liever aan tai chi doet.

Bewegen met reuma

Juist als je reuma hebt is het belangrijk om regelmatig te bewegen. Het maakt jouw botten en spieren sterk en je gewrichten soepel. Je gewrichten raken niet méér beschadigd door beweging. Maar niet iedereen kan evenveel en even intensief bewegen. Verschillende zaken spelen daarbij een rol, zoals de conditie van je spieren en gewrichten en jouw conditie in het algemeen. Ook is van belang welke vorm van reuma je hebt en of je nog andere aandoeningen hebt.

Ontstekingsreuma kent rustige en actieve periodes. Als je ontstekingsreuma hebt en jouw aandoening actief is, heb je veel last van ontstekingen. Je kunt in zo'n periode het beste rustig aan doen. Normaal bewegen of oefenen is belangrijk om stijfheid te voorkomen, maar doe niet te veel. Je kunt weer meer doen als de aandoening rustiger wordt, ook al voelen je gewrichten dan misschien pijnlijk of stijf aan.

Bij **artrose** is het kraakbeen minder goed van kwaliteit. Je botten kunnen daardoor tegen elkaar aan gaan schuren. Dat veroorzaakt pijn, stijfheid en soms ook zwelling. Je kunt hierdoor moeite krijgen met bewegen. Toch kan je het beste wél blijven bewegen. De stijfheid neemt dan af. Het kraakbeen raakt door beweging niet méér beschadigd.

Wekedelen reuma veroorzaakt pijn aan het bindweefsel, vooral rondom de gewricht(en). Ook bij deze vorm van reuma is het goed om te blijven of te gaan bewegen. Pijn en stijfheid kunnen daardoor verminderen.

Overleg met een oefen- of fysiotherapeut waar je op moet letten tijdens het bewegen.

Respecteer jouw grenzen

Beweeg verstandig en respecteer je eigen grenzen. Houd rekening met de belastbaarheid van je gewrichten. Probeer niet te lang in één houding te bewegen of te veel in één keer te doen. Bouw het langzaam op. Dit geldt voor het aantal bewegingen dat je maakt, hoe lang je de bewegingen uitvoert en de zwaarte ervan. Neem ook voldoende rust. Daarmee voorkom je overbelasting en het geeft jouw lichaam de kans om weer bij te komen als je actief bent geweest. Het is aan jou om een goed evenwicht te vinden tussen activiteit en voldoende rust. Waar die balans ligt is voor iedere persoon en voor iedere situatie verschillend.

Verstandig belasten

In principe raken je gewrichten niet méér beschadigd door beweging. Zelfs niet als je intensief beweegt. Zorg er wel voor dat je op de juiste manier beweegt en dat je niet te veel van jouw lichaam vraagt. Probeer pijnklachten na het bewegen zoveel mogelijk te voorkomen. Om te voorkomen dat je meer klachten (en daarmee beperkingen) krijgt, is het belangrijk om jouw gewrichten goed te beschermen. Dit betekent dat je jouw gewrichten zó belast dat ze dit goed aankunnen. Daarvoor is het belangrijk dat je weet wat de belastbaarheid is van jouw gewrichten. De belastbaarheid van een gewricht wordt onder andere bepaald door de conditie van het gewricht en de mate waarin je last hebt van ontstekingen. Je kunt de belastbaarheid van jouw gewrichten vergroten door je spieren te versterken. Sterke spieren geven jouw gewrichten namelijk

steun en zorgen voor een betere schokdemping.
Het gewricht kan daardoor meer hebben.
Een oefen- of fysiotherapeut kan adviseren welke
beweegactiviteiten geschikt voor jou zijn en hoe intensief je
deze kunt uitvoeren. Je kunt zonder verwijzing bij een
therapeut terecht.

Uit: ReumaNederland

.....

Goede Vrijdag

Zonsverduistering

Een zwarte vlam zal 't klare licht bederven,
Een matte schemer gaat de lucht besmeuren,
De kwijnend zieke zon verbleekt van kleuren,
Dood hangt de lucht in bange doode verven;

De menschen meenen, dat hun God gaat sterven,
Reeds komt de donkre satan 't doodshemd sleuren:
Wat gaat hun bevend bonzend hart gebeuren,
Als zij hun God en licht - en leven derven!

Menschen op áárde viert uw God zijn feest,
Die nog uw slechte ziel en blikken kluistert,
Dien gij nog mint, en haat - en immer vreest:

Een bleek brok geld heeft ziel voor ziel verduisterd
En spreidt zijn gier'ge grijns om ieders geest,
Dat elk slechts 't eigen kloppend hart beluistert.

C.S. Adama van Scheltema

Geef u op voor thuiscollecte ReumaNederland!

Beste leden,

Dit jaar kan de huis-aan-huis collecte van ReumaNederland door corona voor het tweede jaar op rij niet doorgaan. Een flinke strop, want dit betekent dat ze daardoor een belangrijk deel van hun inkomsten mislopen. De collecte-inkomsten zijn van onschatbare waarde voor levensveranderend reumaonderzoek en baanbrekende oplossingen voor mensen met reuma.

Daarom organiseert ReumaNederland dit jaar van 22 t/m 27 maart de **Thuiscollecte**. Dat betekent veilig collecteren met een mobiele telefoon, tablet of computer. Gewoon thuis, vanaf de bank.

Hoe werkt de Thuiscollecte?

Een thuiscollectant kan gemakkelijk collecteren in eigen kring, bijvoorbeeld onder vrienden, familie, in de buurtapp of bij collega's. Het is een leuke en ook veilige manier om te collecteren. Bekijk de korte video op onze [speciale webpagina](#). Zeker voor mensen met reuma is Thuiscollecteren de ideale manier om te kunnen collecteren. U hoeft immers de deur niet uit!

Kom in beweging, meld u aan!

Kom ook in beweging en meld u aan op www.thuiscollecte.nl. Het is belangrijker dan ooit!
Wij hopen van harte dat iedereen zich aanmeldt, zodat ReumaNederland van de Thuiscollecte een groot succes kan maken.

Vriendelijke groet, ReumaNederland

Warmte beschermt tegen osteoporose

Het geheime recept voor gezonde botten? Een omgevingstemperatuur van 34 graden. Bij muizen neemt de sterkte en dichtheid van de botten toe als ze in een warme omgeving worden geplaatst. Verhuizen naar een warm klimaat is niet nodig. Door de warmte verandert ook de samenstelling van de darmflora. Onderzoekers denken dat met de juiste cocktail van darmbacteriën straks osteoporose met succes behandeld kan worden.

In ons land krijgt één op de drie vrouwen en één op de zeven mannen te maken met osteoporose of botontkalking. Bij deze aandoening **neemt de botdichtheid af**, waardoor ze gemakkelijk kunnen **breken**. De Universiteit van Genève in Zwitserland heeft nu ontdekt dat warmte de botgezondheid kan verbeteren. Dit effect is vastgesteld bij omgevingstemperaturen van 34 graden. Daarbij wordt de botsterkte verhoogd en het verlies aan botweefsel voorkomen.

Lichaamswarmte

Veel biologen zijn bekend met de theorie van de 19-eeuwse Joel Asaph Allen. Dieren die in warme gebieden leven hebben een groter lichaamsoppervlak dan dieren die in een koude omgeving leven. Dit zorgt voor een betere afvoer van lichaamswarmte. Deze theorie stond centraal in deze nieuwe, Zwitserse studie. In één van de experimenten plaatsten de onderzoekers pasgeboren muizen in een omgeving met een temperatuur van 34 graden. Men ontdekte dat ze langere en sterkere botten ontwikkelden. Dit was de bevestiging dat de botgroei wordt beïnvloed door de omgevingstemperatuur.

Bescherming botverlies

Maar hoe zit dat nu met volwassen muizen? In een volgend experiment plaatsten de onderzoekers **volwassen**

exemplaren in een warme omgeving. Hoewel de **botgrootte onveranderd bleef, nam de botsterke en botdichtheid toe**. Vervolgens werd dit experiment herhaald met muizen die osteoporose hadden ontwikkeld.

“Het effect was erg interessant”, zegt onderzoeker Claire Chevalier. “Het simpele feit dat we de leefomgeving van deze muizen opwarmden, gaf bescherming tegen het botverlies dat typerend is voor osteoporose.”

Warmte bepalende factor

Vervolgens maakten Chevalier en haar team de **overstap** van volwassen muizen **naar mensen**. Ze analyseerden wereldwijd de epidemiologische gegevens over osteoporose in relatie tot de gemiddelde temperatuur, breedtegraad, calciumconsumptie en vitamine D-spiegels in het bloed. Hoe **hoger de temperatuur, hoe minder heupfracturen** – een van de belangrijkste gevolgen van osteoporose – **voorkwamen**. Chevalier: “Bij osteoporose is dus de bepalende factor warmte of juist een gebrek daar aan.”

Botversterkende darmflora

Bovendien zou dit fenomeen gekoppeld kunnen worden aan een verandering in de samenstelling van de darmflora als gevolg van de hitte. Darmbacteriën van muizen uit een warme omgeving werden daarom ingebracht bij muizen met osteoporose. Na verloop van tijd herstelden de botten zich: ze werden sterker en dichter.

“We moeten onze analyses nog verfijnen, maar ons doel is om op relatief korte termijn kandidaat-bacteriën te identificeren en verschillende ‘bacteriële cocktails’ te ontwikkelen. Daarmee zouden we in de nabije toekomst osteoporose kunnen behandelen,” aldus de Zwitserse onderzoeker.

*Geschreven door Eugène Mathijssen,
Hoofdredacteur van Beweging zonder Pijn.*

Gedicht

Met mondkmaskers

miljoenen mondkmaskers
worden aangebracht
zo heeft dat Corona Virus
zovele mensen
in haar macht
om te beschermen
om te verzorgen
rust en ziekenhuizen
testen worden genomen
ieder verlangt naar nieuwe
mooie dromen
dat er een nieuwe
dag mag komen
weer rennen door
de natuur niet letten
op het uur
als een vogel zo vrij
en Corona vrij



Deelnemer ReumaNederland Panel

Welke knelpunten ervaren mensen met reuma op het werk? Of wat kan er beter in de reumazorg? Dit zijn slechts enkele voorbeelden van thema's waar we graag de mening van ervaringsdeskundigen over willen horen. Door regelmatig de mening van het ReumaNederland Panel te vragen over diverse onderwerpen, kunnen wij mensen met een vorm van reuma nog beter van dienst zijn.

Het ReumaNederland Panel bestaat uit mensen met reuma, donateurs, vrijwilligers, professionals en anderen die met reuma en reumabestrijding te maken hebben. Ook jij kunt jouw stem laten horen als je deelnemer wordt van het ReumaNederland Panel!

Hoe werkt het?

Als deelnemer aan het ReumaNederland Panel ontvang je enkele keren per jaar een e-mail met een uitnodiging om mee te doen aan een onderzoek. Meestal is dit een online enquête, maar het kan ook gaan om onderzoek (gesprek) op locatie. Bij elk onderzoek heb je zelf de keuze of je wilt deelnemen of niet. Na afloop van elk onderzoek informeren wij je over de resultaten.

Meld je aan bij ReumaNederland!

Gedicht

Kom toch maar binnen lieve lente,
Ik verlang toch zo naar jou.
Ik zie de knoppen in de bomen,
Uit de grond verdwijnt de kou.

Kom maar binnen lieve lente,
Verwarm mijn hart met bloemenpracht.
Ik heb de hele donk're winter,
Toch zo stil aan jou gedacht.

Kom maar binnen lieve lente,
en verwarm met zonneschijn,
al de vogels en de mensen,
die zo stil en eenzaam zijn.

Uit: Candlelight van Jan van Veen



Tennissen met overgewicht sloopt de knieën

Bent u te zwaar? Dan kunt beter niet gaan tennissen of squashen. Uit een Amerikaans onderzoek is gebleken, dat racketsporten uw knieën slopen. Trainen met een hometrainer of fietsen en zwemmen zijn aanmerkelijk vriendelijker voor uw gewrichten.

Racketsporten – zoals tennis, squash en badminton – kunnen knie-artrose veroorzaken bij **mensen met overgewicht**. Dat blijkt uit een onderzoek dat onlangs is gepresenteerd op de jaarlijkse bijeenkomst van de Radiological Society of North America (RSNA). Lichamelijke activiteit biedt tal van voordelen bij mensen met overgewicht. Maar een **verkeerd gekozen sport** kan de kniegewrichten beschadigen, waardoor het gewricht sneller vervangen zal moeten worden.

Veranderingen kniegewricht

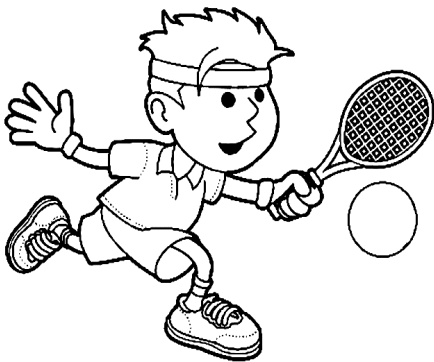
De effecten van verschillende soorten oefeningen op mensen met overgewicht zijn zelden bestudeerd met MRI. Dit is de meest gevoelige beeldvormingsmethode om structurele veranderingen in het kniegewricht te kunnen beoordelen. Voor deze nieuwe studie gebruikten de onderzoekers een krachtige MRI om de snelheid van degeneratie van het kniegewricht te beoordelen. Aan dit onderzoek deden 415 patiënten met overgewicht mee. De gemiddelde leeftijd was 59 jaar. De deelnemers hielden gedetailleerde gegevens bij van hun deelname aan zes verschillende sporten: balsporten, fietsen, hardlopen, hometrainer, racketsporten en zwemmen. Bij de start van het programma werd een MRI-scan uitgevoerd. Deze procedure werd gedurende vier jaar regelmatig herhaald.

Zijwaartse bewegingen

“In onze studie was de progressie van de slijtage van het kniegewricht consistent hoger bij zwaarlijvige patiënten die racketsporten beoefenden,” zegt professor Silvia Schirò van de University of California San Francisco. “We ontdekten ook dat een hometrainer de progressie van knie-artrose verminderde. Ook bij zwemmen en fietsen was de slijtage van het kniegewricht aanmerkelijk minder dan bij racketsporten.” Ook vermoeden de wetenschappers waarom de kniegewrichten van racketsporters sneller slijten. Dit is waarschijnlijk te wijten aan de zijwaartse bewegingen die gepaard gaan met hoge snelheden. Daardoor worden er grote krachten uitgeoefend op de structuur van de knie. Dit wordt nog eens extra versterkt door overgewicht. Er ontstaat een verhoogde contactspanning op de meniscus. En schade aan de meniscus leidt uiteindelijk tot slijtage van het kraakbeen in de knie.

Uit: Bewegen zonder pijn door Eugène Mathijssen

.....



Recept

Stoofpeertjes in bladerdeeg, voor 4 personen

Voor de peertjes:

500 gr stoofperen, geschild, in vieren
400 ml water
150 gr suiker
1 stukje citroenschil, zonder wit
1 kaneelstokje
3 kruidnagels

Voor het taartje:

1 tl boter
1 el bloem
4 à 6 plakjes bladerdeeg, ontdooid
1 el suiker
mispunt kaneelpoeder

4 kleine taartvormpjes

Zet de peer op met de rest van de ingrediënten en breng aan de kook. Laat de peren met de deksel op de pan stoven tot ze rood en zacht zijn. Laat ze in het vocht afkoelen.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet de vormpjes in met boter en bestuif ze met bloem. Druk het deeg in de vormpjes en snijd rondom bij. Dep de stukjes peer droog met keukenpapier en verdeel ze over de vormpjes. Bestrooi ze met wat suiker en kaneel. Bak de taartjes in 10 min. mooi bruin. Laat ze iets afkoelen en neem ze dan uit de vormpjes.



Smakelijk eten!

Wat is de invloed van darmflora op je slaap?

Slaap wordt sterk beïnvloed door interne en externe omgevingsfactoren, waaronder bijvoorbeeld voeding. Slaap is een onmisbare hersenfunctie die een rol speelt bij het in evenwicht houden van inwendige fysiologische processen. Ondanks het belang ervan, lijden mensen in de moderne samenleving vaak aan slaapproblemen, zoals slaperigheid overdag en slapeloosheid. Slaap wordt sterk beïnvloed door interne en externe omgevingsfactoren, waaronder bijvoorbeeld voeding.

Voedselkeuze en verkeerde voedingsgewoonten zijn van invloed op de grootte, de samenstelling en het dagelijkse ritme van de darmflora. Schommelingen in de darmmicrobiota veroorzaken de verandering van de metabolische toestand. De metabolische toestand van de darmen is nauw verbonden met het functioneren van de hersenen via de bloedsomloop en zenuwen. Een afwijking van de darmmicrobiota kan hierdoor leiden tot aantasting van hersenfuncties als geheugenvorming, cognitieve functie en geestelijke gezondheid.

Daarnaast kan de darmmicrobiota ook de slaap/waakcyclus beïnvloeden, die de overgangen van de hersentoestanden vertegenwoordigt. De impact van darmmicrobiota op slaapregulatie is echter nog niet nauwkeurig onderzocht.

In dit onderzoek hebben wetenschappers van Tsukuba University in Japan de slaap/waakcyclus onderzocht, om te onderzoeken of de darmmicrobiota invloed heeft op de slaap/waakregulatie.

Hoe gingen de onderzoekers te werk?

Om het effect van de darmmicrobiota op de slaap te onderzoeken zonder invloed van voedingssignalen vanuit de darmen, werd er voor het onderzoek gebruik gemaakt van een muismodel van twee groepen muizen: een onderzoeksgroep en een controlegroep. .

Beide groepen muizen werden gehouden onder een licht/donker cyclus van 12 uur, en zij kregen voer en water. Voor de onderzoeksgroep zat er antibiotica in het water, de controlegroep kreeg normaal water.

Doordat de muizen van de onderzoeksgroep antibiotica opnamen, kregen zij op den duur een verstoorde darmflora, doordat de antibiotica de darmmicroben zouden uitputten. Deze groep wordt dus antibiotica-geïnduceerde microbiota-verarmde muizen genoemd (AIMD-muizen).

Er werd ook voor het onderzoek een slaapanalyse gedaan op basis van EEG's en EMG's, door middel van elektrodes bij de muizen.

Onderzoek van de blindedarminhoud werd uitgevoerd om te bepalen welke stoffen in de darmen mogelijk betrokken zijn bij slaap/waakregulatie. Vervolgens werden de toestanden van waakzaamheid, NREM-slaap en REM-slaap bepaald bij de muisgroepen, om de veranderingen en effecten op de slaap te onthullen.

Wat lieten de onderzoeken zien?

De EEG's en EMG's onthulden dat de AIMD-muizen (de muizen met verstoorde darmflora) significant minder tijd doorbrachten in niet-snelle oogbewegingsslaap (NREM-slaap) tijdens de lichtfase, terwijl ze meer tijd doorbrachten in NREMS en snelle oogbewegingsslaap (REM-slaap) tijdens de donkere fase.

Wat ook bleek, was dat er tussen de twee groepen muizen significante verschillen waren in de stofwisseling van aminozuren en vitamines die een rol spelen bij neurotransmissie. Zo was er minder serotonine en vitamine B6 in de AIMD-muizen aanwezig, dan bij de controlegroep van muizen.

Het voorkomen van REM-slaap bij de AIMD-muizen nam toe tijdens zowel lichte als donkere fasen. Bovendien was uit de

EEG's gebleken dat de vermogensdichtheid van de theta-hersengolven tijdens REM-slaap lager bij de AIMD-muizen was tijdens de lichte fase vergeleken met die in de controles. Er wordt hierdoor gesuggereerd dat de darmflora de slaap/waakregulatie beïnvloedt door de darmbalans van neurotransmitters te veranderen.

De wetenschappers suggereren met hun onderzoek dat afwijking van de darmflora invloed heeft op de fysiologische processen, waaronder hersenfuncties.

Uit F.E.S

Naam auteur en/of bewerkt door: Eva Jacobse - Bron bij dit artikel: University of Tsukuba via Scientific Reports

Afscheid Antoinette Piepenbrock

Antoinette Piepenbrock, verpleegkundig Reumaconsulent, neemt 25 februari 2021 afscheid van het RRC in het MMC in Eindhoven.

Na 46 jaar werkzaam te zijn geweest in het ziekenhuis, gaat ze van een welverdiend pensioen genieten. Wij, van RPV de Kempen gunnen het haar van harte. Verschillende leden zullen haar kennen van de afdeling Reumatologie In het Maxima Medisch Centrum Eindhoven.

Ze heeft ook wel eens een lezing gegeven voor onze vereniging en je kon bij haar altijd terecht als je ergens mee zat en ze had ook altijd belangstelling voor onze vereniging. Dank u wel voor de prettige samenwerking, Antoinette. Wij hopen dat u gezond en lang van het pensioen kunt genieten.

Namens RPV de Kempen,
Mia Kanen-Geboers

Puzzel

Sudoku

Een sudoku is een puzzel bestaande uit negen bij negen vakjes die gegroepeerd zijn als negen blokken van drie bij drie vakjes. In de vakjes moeten de cijfers 1 tot en met 9 ingevuld worden op zo'n manier dat in elke horizontale lijn én in elke verticale kolom en in elk van de negen blokjes de cijfers 1 tot en met 9 één keer voorkomen. In een aantal vakjes zijn de cijfers al ingevuld.

De oplossing is de bovenste horizontale rij met getallen.

Stuur de oplossing voor 1 mei naar redactie@rpv-dekempen.nl

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