

Bestuur Reumavereniging De Kempen

Voorzitter:

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

Secretaris:

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

Penningmeester:

Menno van Woerkum, 06-22982842
administratie@rpv-dekempen.nl

Bestuurslid activiteiten:

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

Bestuurslid publicaties:

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

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

Rabobank: NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U
Website: www.rpv-dekempen.nl

Beweeggroepen

Coördinator Diny van Drongelen, 0497-513965
beweeggroepen: voorzitter@rpv-dekempen.nl

Maandag:

Tai Chi: Den Herd, Emmaplein, Bladel
Van 10.30 - 11.30 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade, 06-22767553

Dinsdag:

Zwembad De Albatros, Postakkers, Eersel
Van 11.45 - 12.45 uur en van 12.30 - 13.30 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade, 06-22767553
petravankemenade@gmail.com

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,
petravankemenade@gmail.com

Pré-notificatie incasso:

Uw eigen bijdrage voor beweeggroepen 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. 159 december 2021

1	Inhoudsopgave
2-3	Van de voorzitter
4	Van de redactie
5-6-7	Algemene informatie voor leden
8	Tai Chi Overleden
9	Gedicht sneeuw
10	Gedichten
11-12	Fibromyalgie
12 t/m 15	Psoriasis en artritis psoriatica
16	Puzzel
17 t/m 22	Slijtage in de nek
23	Recept
24	Van alles wat



Harrie Castelijns en Dicky Daggelders,
2 leden vanaf het eerste uur bij de vereniging!!!!

Voorwoord Voorzitter

Beste leden,

We zitten alweer in de laatste maand van het jaar 2021 als het Lichtpuntje bij u op de deurmat valt. Het is voor iedereen, i.v.m. Corona, een onrustig en spannend jaar geweest met veel aanpassingen en maatregelen tot nu toe.

We kregen weer wat lucht toen de besmettingen afnamen en de vaccinaties plaats hadden gevonden. De beweeggroepen, Zwemmen en Tai-Chi, wat vooral onze aandacht heeft, mochten eind mei weer opgepakt worden. Gelukkig voor jullie die er naar uitkijken en veel profijt van hebben.

Na de zomervakantie hadden we als bestuur en vrijwilligers weer mogelijkheden om bijeenkomsten te organiseren, al was het verplicht met aanmelden, QR-code, of test en legimitatiebewijs.

We hebben elkaar mogen ontmoeten op de Algemene Ledenvergadering en hebben daar onze vrijwilligster, Bets v.d. Hurk, in de bloemetjes gezet. Bets heeft 25 jaar trouw op dinsdag ondersteund bij het zwemmen en gaat hiermee nog steeds door.

We hebben onze waarnemend voorzitter, Ad Melis, bedankt voor zijn inzet binnen het Bestuur de afgelopen vier jaar en hem een woord hiervoor toegesproken. Verder hebben we de nieuwe bestuurssamenstelling medegedeeld aan de aanwezigen.

Dit kunt u nu ook voor in dit nieuwe Lichtpuntje of op onze website lezen. De muziekgroep Back-to-the Roots heeft gezellige nummers gespeeld. Ook de lunch was zeer goed verzorgd. Met deze mogelijkheid elkaar weer eens te zien en te spreken was het een geslaagde bijeenkomst.

Pauline Winter heeft met de presentatie van WMO Kempengemeenten ons wegwijs gemaakt hoe een melding en aanvraag te doen bij het WMO-loket indien we hulp nodig hebben wanneer we zelfstandig wonen en zelfstandig willen blijven wonen.

Helaas kunnen we vanwege de vele Corona-besmettingen en de daarbij genomen maatregelen vanaf november onze Eindejaarsbijeenkomst op 15 december niet door laten gaan en ook de sportaccommodaties moeten om 17.00u sluiten, waardoor het zwemmen op donderdagavond, tot nader bericht, ook niet door kan gaan. We zijn een kwetsbare groep en moeten met elkaar voorzichtig zijn en voorzichtig blijven.

Gelukkig hebben we ook positief nieuws en wil ik jullie bedanken voor jullie steun via de Rabo-ClubSupport actie en de Plus-spaaractie voor onze kas.

Intussen zijn we begonnen met voorbereidingen om komend jaar op vrijdag 4 februari 2022 het 35-JARIG jubileum van de vereniging te mogen vieren. We willen er natuurlijk een mooi en gezellig feest van maken. U komt toch ook? Mocht deze datum vanwege Corona-maatregelen uitgesteld moeten worden dan krijgt u hierover bericht.

Om het in huis, in deze donkere dagen wat gezelliger te maken en wat Kerstsfeer te geven, wens ik hiermee iedereen de komende tijd veel plezier.

Namens ook de andere leden van het Bestuur, wens ik jullie allemaal..... !!!!
Fijne Kerstdagen en vooral een Gezond Nieuwjaar !!!!

Tot ziens in 2022 !!!
Diny van Drongelen

Van de Redactie

We zijn weer in de feestmaand december aangekomen, al zal die er door de corona misschien wel weer anders uit gaan zien.

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

In ons vorige Lichtpuntje nr.158 stond helaas geen puzzel, dus hebben we deze keer ook geen winnaar.

Er staat weer een sudoku voor jullie klaar. Stuur de oplossing in en maak kans op een VVV bon.

.....

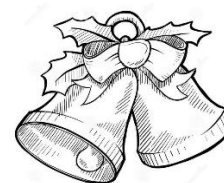
Lichtpuntje is een uitgave van Reumavereniging De Kempen en staat onder redactie van Mia Kanen, Wilma Maas, Harrie Castelijns.

Stuur al uw post voor 1 februari 2022 naar:
redactie@rpv-dekempen.nl of activiteiten@rpv-dekempen.nl of harrie_castelijns@hotmail.com.

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

Namens de redactie wensen wij jullie allen fijne kerstdagen en een goed en gezond 2022!!

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, kunt 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.

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 maandelijke 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.

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.

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

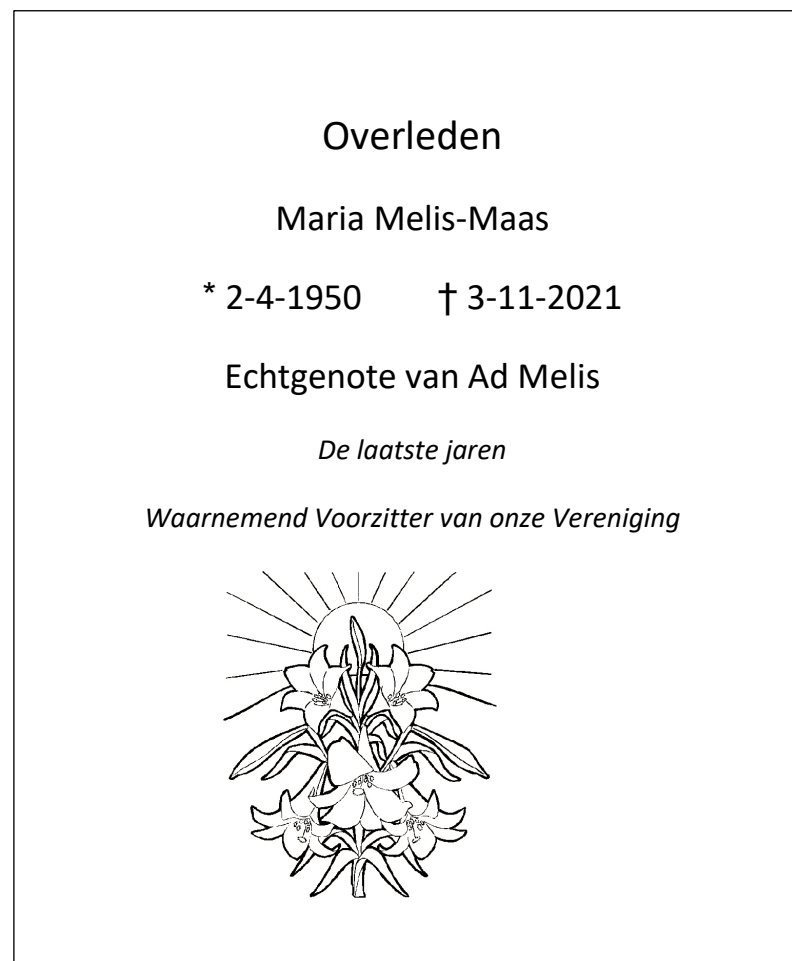
Dokterspost Veldhoven

Nieuw nummer 040 – 2660505

.....

Tai Chi

Omdat er bij de Tai Chi wat leden zijn gestopt, kunnen we hier weer nieuwe leden plaatsen op de maandagmorgen!
De les is van 10.30 uur tot 11.30 uur in Den Herd in Bladel.
Lijkt het je iets? Meld je dan nu aan!!



Sneeuw

Het sneeuwt, niet jachtig, eerder tastend,
alsof het wit naar zwarte plekken zoekt.
Maar heel het landschap ligt al volgeboekt.
De dag staat zwaarbepakt om te vertrekken.

De bomen dromen rechttop in de sneeuw,
verwonderd en in hun verwondering verrast.
De vorst heeft ieder takje afgetast.
Het is windstil, er valt niets te ontdekken.

De laatste vlokken vallen, in de lucht
zweeft al wat zonlicht, geel en droog.
En vogels, eerstgeborenen van het oog,
haasten zich om de schade te herstellen.

Adriaan Morrien

*Uit: Verzamelde Gedichten,
Van Oorschoot, Amsterdam 1994*



Ik werd gekwetst en veerde terug,
Ik stond weer op, ondanks de pijn.
Bij tegenslag recht ik mijn rug,
Het leven krijgt mij echt niet klein.

Heb nooit spijt van goede daden,
zelfs als ze iedereen ontgaan.
Ga altijd bij jezelf te rade,
Waarom je dit hebt gedaan.

Wacht niet op het weekend,
Niet op vakantie, niet op feest.
Elke dag dat je in leven bent,
Is een kostbare dag geweest.

Gedichten: Martin Gijzemijter

Hugo de Jonge wil onderzoek naar ziekte fibromyalgie

Natalie Kramer heeft het voor elkaar! Minister Hugo de Jonge van Volksgezondheid gaat de Gezondheidsraad vragen om onderzoek te doen naar fibromyalgie. Hij doet dat naar aanleiding van een burgerinitiatief van Natalie, die deze chronische aandoening heeft. Zij verzamelde ruim 56.000 handtekeningen en mocht donderdag 30 september haar verhaal in de Tweede Kamer doen.

Kramer probeert al sinds 2013 om fibromyalgie op de Kameragenda te krijgen. Zij richtte het burgerinitiatief Erken Fibromyalgie op om erkenning te krijgen voor deze aandoening. De oorzaak van fibromyalgie is nog niet bekend en een duidelijke behandeling is er (nog) niet. Dat betekent dat mensen met fibromyalgie vaak tegen de muur lopen. Zo heeft de uitkeringsinstantie UWV een 'argwanende houding' tegenover deze mensen.

Hugo de Jonge: 'Meer inzet voor bekendheid fibromyalgie'. Voor een burgerinitiatief heb je minstens 40.000 handtekeningen nodig van mensen die je steunen. Inclusief hun naam, adres en geboortedatum, want het moet controleerbaar zijn. De eerste poging die Natalie jaren geleden deed om dit aantal handtekeningen te verzamelen, mislukte omdat ze niet de juiste gegevens bij de handtekeningen had gezet. Doorzetter Natalie begon opnieuw en kreeg het toen wel volgens alle regels voor elkaar. Bij een burgerinitiatief mag het onderwerp dat je op agenda wilt zetten, de afgelopen twee jaar niet al in de Tweede Kamer zijn behandeld.

De Kamer sprak, en dat deden alle partijen van links tot rechts, met groot respect over het burgerinitiatief van Natalie. "Zonder u hadden we het er vandaag niet over gehad", zei minister

De Jonge, die ook beloofde zich in te zetten voor meer bekendheid over de ziekte waar zeker 340.000 mensen aan lijden. D66-Kamerlid Marijke van Beukering noemde burgerinitiatieven "de kern van onze democratie". Zij vindt het heel belangrijk dat Nederlanders kwesties kunnen aankaarten "waar in de Kamer onvoldoende over wordt gesproken."

Wordt vervolgd!

Uit: Fokus. Vrijheid en gewoon leven met een beperking.

.....

Oudejaarsavond

Het meisje met de zwavelstokjes

Een sprookje van Andersen over een arm meisje tijdens Oudejaarsavond

Het was afschuwelijk koud, het sneeuwde en het begon donker te worden. Het was ook de laatste avond van het jaar, Oudejaarsavond.

In die kou en in dat donker liep er op straat een arm, klein meisje, zonder muts en op blote voeten. Ze had wel pantoffels aan gehad toen ze van huis ging, maar dat hielp niet veel: Het waren heel grote pantoffels, haar moeder had ze het laatst gedragen, zo groot waren ze, en het meisje had ze bij het oversteken verloren, toen er twee rijtuigen vreselijk hard voorbijvlogen. De ene pantoffel was niet te vinden en met de andere ging er een jongen vandoor: Hij zei dat hij hem als wieg kon gebruiken als hij later kinderen kreeg.



Daar liep dat meisje dus op haar blote voetjes, die rood en blauw zagen van de kou. In een oud schort had ze een heleboel zwavelstokjes en één bosje hield ze in haar hand. Niemand had nog iets van haar gekocht, de hele dag niet. Niemand had haar ook maar een stuivertje gegeven.

Hongerig en koud liep ze daar en ze zag er zo zielig uit, dat arme stakkerdje! De sneeuwvlokken vielen in haar lange, blonde haar, dat zo mooi in haar nek krulde, maar aan dat soort dingen dacht ze echt niet. Uit alle ramen scheen licht naar buiten en het rook overal zo lekker naar gebraden gans; het was immers Oudejaarsavond en daar dacht ze wel aan.

In een hoekje tussen twee huizen, waarvan het ene een beetje vooruitstak, ging ze in elkaar gedoken zitten. Haar beentjes trok ze onder zich op, maar ze kreeg het nog kouder, en naar huis durfde ze niet, want ze had geen zwavelstokjes verkocht en ook geen stuivertje gekregen. Haar vader zou haar slaan en thuis was het trouwens ook koud. Ze woonden vlak onder het dak en daar blies de wind doorheen, ook al waren de ergste kieren met stro en oude lappen dichtgestopt.

Ze had bijna geen gevoel meer in haar handjes van de kou. O, wat zou een zwavelstokje lekker warm zijn! Zou ze er eentje uit het bosje durven trekken en het tegen de muur afstrijken om haar handen te warmen?

Ze trok er een uit. "Ritsss..." Wat vlamde dat, wat brandde dat! Het gaf een warm, helder vlammetje, net een kaarsje, toen ze haar handen eromheen hield.

Een wonderlijk licht gaf het. Het meisje dacht dat ze voor een grote, ijzeren kachel zat met glimmende koperen ballen en een koperen trommel. Het vuur brandde zo heerlijk, het was zo lekker warm.

Maar wat was dat? Het meisje strekte haar voetjes al uit om die ook te warmen - toen ging de vlam uit, de kachel verdween - en zij zat met een stompje van het afgebrande zwavelstokje in haar hand.

Ze stak er nog een aan. Het brandde, het gaf licht en waar het schijnsel op de muur viel, werd die doorzichtig, net als een sluijer. Ze keek zo de kamer in, waar de tafel gedekt was met een spierwit tafelkleed, met het fijnste porselein. De gebraden gans, gevuld met pruimen en appeltjes, stond heerlijk te dampen. En wat het aller-heerlijkst was, de gans sprong van de schaal en waggelde met een vork en mes in zijn rug over de grond. Hij kwam recht op het arme meisje af; toen ging het zwavelstokje uit en was alleen de dichte, koude muur er nog.

Ze stak er nog een aan. Toen zat ze onder de mooiste kerstboom, nog groter en nog rijker versierd dan de boom die ze door de glazen deur bij de rijke koopman had gezien, vorig jaar met Kerstmis. Er brandden wel duizend kaarsjes aan de groene takken, en gekleurde prentjes, zoals je die in etalages ziet, keken haar aan. Het meisje strekte haar beide handen uit - toen ging het zwavelstokje uit, de vele kerstkaarsjes gingen de lucht in en veranderden in sterren, zag ze. Eentje viel er en liet een lange streep van vuur achter aan de hemel. "Nu gaat er iemand dood," zei het meisje. Want haar oude grootmoeder, de enige die lief voor haar was geweest, maar die nu dood was, had gezegd: "Als er een ster valt, gaat er een zieltje naar God."

Ze streek weer een zwavelstokje af tegen de muur, het gaf licht en in het schijnsel stond haar oma, heel duidelijk, heel stralend, heel vriendelijk en lief. "Oma!" riep het meisje. "O, neem me mee! Ik weet dat je weg bent, als het zwavelstokje uitgaat. Weg, net als de warme kachel, de gebraden gans en die prachtige, grote kerstboom."

Haastig streek ze de rest van de zwavelstokjes uit het bosje af, want ze wilde oma vasthouden. De zwavelstokjes gaven zoveel licht dat het klaarlichte dag leek. Oma had er nog nooit zo mooi en zo groot uitgezien. Ze nam het kleine meisje op haar arm en ze vlogen, stralend en blij, heel, heel hoog. Er was geen kou, geen honger, geen angst - ze waren bij God.

Maar in het hoekje bij het huis zat in de koude wintermorgen het kleine meisje met de rode wangen, met een glimlach om haar mond - dood, doodgevroren op de laatste avond van het oude jaar.

Het werd Nieuwjaarsochtend en de kleine dode zat daar met haar zwavelstokjes, waarvan een bosje bijna was opgebrand. Ze heeft zich willen warmen, zeiden ze. Niemand wist wat voor moois ze had gezien, hoe stralend ze met oma de vreugde van het Nieuwe Jaar was ingegaan.

Dit sprookje wordt in de Efteling nog elke dag verteld!



Puzzel

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

Sudoku

Een sudoku is een puzzel bestaande uit negen vakjes, die gegroepeerd zijn als negen blokken van drie bij drie vakjes. In die vakjes moeten de cijfers 1 t/m 9 ingevuld worden op zo'n manier dat in elke horizontale en verticale lijn en in elk van de negen blokjes de cijfers 1 t/m 9 één keer voorkomen. Een aantal cijfers is al ingevuld.

De oplossing is de bovenste rij met getallen.

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

Veel succes!

Slijtage in de nek: Is het artrose of spondylose?

Wat is artrose in de nek?

Alle gewrichten kunnen aangetast worden door artrose. Dus ook de gewrichten in de nek. Deze vorm van artrose wordt ook wel cervicale spondylartrose genoemd en verwijst specifiek naar artrose van de kleine gewrichtjes – facetgewrichten – in de nek. Daarnaast bestaat er de zogenaamde cervicale spondylose. Hiermee wordt een algehele veroudering en slijtage van niet alleen de facetgewrichtjes, maar ook van de tussenwervelschijven, de wervellichamen en de banden eromheen, bedoeld. Een verzamelnaam dus eigenlijk voor meerdere aandoeningen.

Nekwervels

De nek wervels vormen het bovenste deel van de wervelkolom. Tussen twee afzonderlijke wervels is steeds een tussenwervelschijf geplaatst. Deze bestaat uit een ring van vlezig kraakbeen met in het midden een gelei-achtige kern. Deze elastische tussenwervelschijven fungeren als een soort van schokdemper die de impact van bewegingen absorbeert, maar maken de wervelkolom ook mobiel door hun verende eigenschappen. Nekwervels zijn zeer flexibel.

Ze maken het mogelijk om het hoofd naar voren, naar achteren of zijwaarts te buigen. De talrijke spieren en banden rondom de nek wervels houden de nek stabiel tijdens het bewegen.

Wat zijn de symptomen van artrose in de nek?

Bij het ouder worden kunnen de tussenwervelschijven gaan slijten. Daardoor ontstaan er kleine uitsteeksels in het bot – osteofyten genoemd – die druk kunnen uitoefenen op de zenuwbanen. De eerste symptomen van nek slijtage zijn pijn en stijfheid, hoofdpijn, pijn in de schouders en armen en het niet kunnen buigen of draaien van de nek. In een gevorderd stadium kunnen de osteofyten ook gaan drukken op het ruggenmerg en de uittredende zenuwen naar de armen. Daardoor kunnen tintelingen, gevoelloosheid en verminderde

kracht in armen, handen, benen en voeten optreden. In ernstige gevallen kan cervicale artrose ook leiden tot coördinatieproblemen, abnormale reflexen en spierspasmen. Een veelvoorkomende klacht is ook een schietende pijn in één of beide schouders of armen. De klachten van cervicale artrose kunnen overigens soms op die van een nek hernia lijken.

Of heeft u de klachten soms gekregen na een auto-ongeluk of na een valpartij (bijvoorbeeld van de trap)? Misschien is het dan goed om een artikel over de Whiplash (zweepslag) eens te lezen. Het belangrijkste verschil tussen cervicale artrose en een whiplash, is dat er bij cervicale artrose wél en bij de whiplash géén sprake is van kraakbeenslijtage. Dit is duidelijk te zien op een röntgenfoto of MRI-scan.

Verlichten van nekklachten

Patiënten met cervicale artrose krijgen meer last als de nek langdurig in een gebogen of gestrekte positie wordt gehouden. Ook langdurig onderuit gezakt zitten en tillen kunnen de klachten verergeren. Dit geldt vooral voor lager in de rug gelegen spondylose. Even rustig gaan liggen en een warmtebron op de nek kunnen dan voor verlichting zorgen.

Kan artrose in de nek duizeligheid veroorzaken?

Veel mensen die lijden aan cervicale artrose hebben ook last van hoofdpijn en duizeligheid. Dit wordt veroorzaakt door de uitpuiling op de tussenwervelschijven, in combinatie met verdikkingen van het bot ter plaatste. Daardoor wordt het centrale ruggenmergkanaal van de nek wervels nauwer. Dit wordt cervicale stenose genoemd.

Spondylose/artrose in de nek kan zich beperken tot één niveau: het vaakst tussen de nek wervels C5 tot C6. Maar meestal spelen deze vernauwingen zich af op meerdere niveaus. De kleine slagaders die de hersenen van achteruit van bloed en zuurstof voorzien worden daardoor soms ook enigszins 'dichtgedrukt'. Die verminderde bloedtoevoer naar de hersenen kan duizeligheid en hoofdpijn veroorzaken.

Soms kan spondylartrose in de nek ook gepaard gaan met misselijkheid. Aangezien de wervelkolom één geheel vormt, kan artrose in de nek ook klachten verderop in de rug geven. Nekartrose kan gevaarlijk zijn voor de gezondheid als de zenuwwortels verder bekneld raken. Dit kan ernstige symptomen veroorzaken, zoals verlies van handvaardigheid, verlies van evenwicht en moeite met lopen of het verlies van controle over de blaas en darmen.

Waarom kraakt mijn nek?

Knarsende en krakende geluiden in de nek komen redelijk vaak voor. Dit wordt neck crepitus genoemd. Meestal hoeft u zich hier geen zorgen om te maken. Tijdens het bewegen van de nek ontstaan er in het synoviale vocht kleine luchtbelletjes die weer knappen. Er zijn simpele oefeningen om een krakende nek te stoppen. Houd uw nek en hoofd in een neutrale positie. Kantel uw hoofd langzaam naar achteren en richt uw ogen op het plafond. Houd deze positie vervolgens drie seconden vast. Ga terug naar de beginpositie. Herhaal de oefening met uw hoofd naar achteren, naar links en naar rechts. Doe deze kanteloefening vijf tot tien keer.

Bij artrose in de nek is het een ander verhaal.

Doordat het kraakbeen grotendeels verdwenen is bij een versleten nek, gaan de nekwervels over elkaar schuren. En dat zorgt dan voor dat krakende en knarsende geluid.

Diagnose en behandeling van artrose in de nek.

De diagnose cervicale artrose kan door een arts worden gesteld door middel van een röntgenfoto. Soms is een CT-scan of MRI-scan nodig om de ernst van de slijtage vast te stellen.

De nek voldoende rust geven, is één van de belangrijkste adviezen bij cervicale artrose. Daarnaast kunnen ontstekingsremmende medicijnen door de arts worden voorgeschreven om de pijn onder controle te krijgen. Vaak zal de behandelend arts de patiënt ook doorverwijzen naar een fysiotherapeut. Verder kan er voor natuurlijke alternatieven

gekozen worden, zoals vloeibare Groenlipmossel, Curcumine of Zwarte bes-blad. Dit zijn natuurlijke ontstekingsremmers met een gunstig effect op de gewrichten. Daarnaast is in een groots opgezet onderzoek uit 2012 geconcludeerd, dat acupunctuur een positief effect kan hebben bij artrose in de nek.

Nekbrace.

Aan mensen die lijden aan spondylartrose van de nek wordt ook wel geadviseerd om een nekbrace te dragen. Daardoor krijgt de versleten nek extra steun en rust.

Soms is alleen het dragen van de halskraag 's nachts in bed al voldoende verlichtend om overdag zonder dit hulpmiddel te kunnen functioneren.

Operatie bij artrose in de nek.

Bij artrose kunnen zenuwen die door en langs de versleten nekwervels lopen bekneld raken. Met een operatie kunnen deze weer vrij gelegd worden. Ook kan er een ingreep plaatsvinden om botweefsel weg te halen of om wervels vast te zetten. Heeft u een ervaring met een operatie bij versleten nekwervels? Dan vernemen wij graag uw bevindingen in de reacties.

Werken met artrose in de nek.

Artrose in de nek hoeft geen belemmering te zijn om te blijven werken. Wel is het belangrijk om op tijd bij de bedrijfsleiding aan te geven dat het werk te zwaar wordt. In overleg kunt u meer pauzes nemen en een passend en afwisselend werktempo aanhouden. Wordt het werk echt te zwaar voor uw nek? Bespreek dat dan met uw leidinggevende en bezoek de bedrijfsarts.

Artrose in de nek en alcohol.

Bewegen zonder Pijn krijgt zo nu en dan de vraag of alcohol de klachten bij artrose in de nek kan verergeren. Deze vraag hebben we voorgelegd aan orthopeed Jan Ide de Jong. 20

Hij zegt: “Van alcohol is het bekend dat het een aanval van jicht kan uitlokken. Maar dat zit meestal niet in de nek. Ik zie dus geen verband. Een duidelijk verband tussen alcohol en de nek is, dat mensen bij overmatig alcoholgebruik te veel uit hun nek gaan praten. Dat dan weer wel.”

Spierversterkende oefeningen bij artrose in de nek.

Bij cervicale artrose is het wel belangrijk om de nek in beweging te houden. Door regelmatig oefeningen te doen, houdt u de nekspieren beweeglijk en soepel.

Spierversterkende oefeningen zijn vooral gericht op het stabiel houden van de nekspieren, waardoor ze de ondersteunende taken beter kunnen uitvoeren. Hier een aantal eenvoudige oefeningen die u zelf thuis kunt doen:

Spierversterkende oefening 1:

Ga op de grond liggen met de armen naast uw lichaam.

Trek uw kin in en duw uw nek daarbij in de grond. Houd dit 5 tellen vast en ontspan. Doe deze oefening in 3 reeksen van 10. Pauzeer 30 seconden na elke reeks.

Mobiliserende oefening 2:

U staat of zit rechtop. Trek uw kin iets in. U draait uw hoofd ontspannen zo ver mogelijk naar rechts, dan weer naar voren en vervolgens zo ver mogelijk naar links. Doe deze oefening in 3 reeksen van 10. Pauzeer 30 seconden na elke reeks.

Mobiliserende oefening 3:

U zit of staat rechtop. Buig uw hoofd naar links, uw oor naar uw linkerschouder. Ga door tot u de spanning in uw spieren voelt. Houdt dit 3 tellen vast. Doe vervolgens dezelfde oefening naar rechts. Doe deze oefening in 3 reeksen van 10. Pauzeer 30 seconden na elke reeks.

Mobiliserende oefening 4:

U zit of staat rechtop. Trek uw kin iets in. Draai en buig uw hoofd in een rustige beweging naar links. Houd dit 3 tellen vast. Ga terug naar de uitgangspositie en doe de oefening nog een keer naar rechts. Doe deze oefening in 3 reeksen van 10. Pauzeer 30 seconden na elke reeks.

21

Mobiliserende oefening 5:

U staat rechtop. Trek uw kin iets in. Leg uw handen over elkaar tegen uw achterhoofd. Ontspan uw schouders. Duw het achterhoofd licht tegen uw handen en geef hierbij tegendruk. Houd 5 tellen vast en ontspan. Doe deze oefening in 3 reeksen van 10. Pauzeer 30 seconden na elke reeks.

Veelgestelde vragen over artrose in de nek.

Wat voel je van artrose in de nek?

De eerste symptomen zijn pijn en moeite met het buigen en draaien van uw nek. Veel patiënten klagen ook over hoofdpijn en gevoeligheid in de schouders en armen. Naarmate de aandoening vordert ontstaan klachten aan de armen, zoals tintelingen, gevoelloosheid en krachtverlies.

Wat kan ik zelf doen om de klachten te verlichten?

Zorg voor een goede zitpositie: ga rechtop zitten en niet onderuitgezakt. Probeer het tillen van zware voorwerpen zoveel mogelijk te vermijden. Ga bij pijn rustig liggen met een warmtebron op uw nek.

Hoe wordt artrose in de nek behandeld?

De arts kan ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's) voorschrijven om de pijn te verlichten. Gebruikt u deze medicijnen liever niet vanwege de bijwerkingen? Dan kunt u de klachten proberen te bestrijden met natuurlijke ontstekingsremmers.

Mag ik mijn nek bewegen bij artrose?

Ook hier geldt: rust roest. Het is belangrijk om uw nek te blijven bewegen om de nekspieren soepel en de nekspieren sterk te houden. De thuisoefeningen kunnen u daarbij helpen.

Uit: Bewegen zonder pijn.

22

Recept

HAZELNOOT-BOKKENPOOTJESTIRAMISU VOOR KERST!

Landlevens Klaske heeft een heerlijk recept voor tiramisu. Dit recept voor tiramisu met bokkenpootjes en hazelnoot is voor 6 personen. Deze tiramisu bevat geen rauw ei of alcohol en is dus geschikt voor het hele gezin.

Bereidingstijd: 20 min.

DIT HEB JE NODIG:

- 125 ml slagroom
- 1 el suiker
- 250 g mascarpone
- 3 el hazelnootpasta
- 2 kopjes sterke koffie, afgekoeld
- 12 bokkenpootjes, grof in stukken verkruid
- een reep pure chocolade
- handjevol hazelnoten, geroosterd en grof gehakt

ZO GA JE TE WERK:

Klop de slagroom lobbig met de suiker. Roer de mascarpone los en meng hem voorzichtig met de slagroom. Roer er ook de hazelnootpasta door. De chocoladeroom is nu af.

Giet de afgekoelde koffie in een lage schaal. Schep er de bokkenpootjes door. Nu kun je kiezen: laat de bokkenpootjes volledig 'volzuigen' met koffie of laat ze korter in de koffie liggen zodat ze knapperiger blijven.

Leg een laagje bokkenpootjes onderin de glazen of coupes. Schep er een laagje chocoladeroom op. Maak nu weer een laagje koekjes en dek deze weer af met een laagje chocoladeroom. Zo bouw je het glas langzaam vol met laagjes. Probeer de ingrediënten zo over de coupes te verdelen dat alles op is. Maak de toetjes af met wat hazelnoten en chocoladekrullen.

Eet Smakelijk!



29 september 2021

Op de algemene ledenvergadering hebben we afscheid genomen van onze voorzitter Ad Melis. Hij heeft enkele jaren het voorzitterschap op zich genomen en het nu overgedragen aan onze nieuwe voorzitter, Diny van Drongelen.

Ad, bedankt voor alles wat je voor de vereniging mogelijk gemaakt hebt en Diny, veel succes!!

Ook werd Bets van den Hurk met een bloemetje verwend, omdat zij al 25 jaar zwemvrijwilligster is bij de vereniging. Gefeliciteerd, Bets!

Het stemmen op onze vereniging van de Rabo-ClubSupport heeft het mooie bedrag van € 254,46 opgeleverd!!!! Iedereen bedankt voor het stemmen op onze vereniging!

Ook bij de Plus konden er punten gespaard worden en daar is dit mooie bedrag van € 348 uitgekomen!!!! Iedereen bedankt voor het sparen van deze punten.

