

GEZOND & WEL

Gewrichtspijnen

Mijn vrouw lijdt na een depressie al twee jaar aan het ME-CVS (chronische vermoeidheidssyndroom). Ondanks therapie en dingen doen wordt het slechter en krijgt ze ook meer spier- en gewrichtspijnen. Kun u mij een advies geven?
Corrie Diekstra

Het lijkt me frustrerend dat uw vrouw ondanks de therapie achteruitgaat. Een dagprogramma met afwisseling van rust en activiteit is altijd een goede basis bij dit syndroom. Homeopathie zou daarnaast iets voor haar kunnen betekenen. In 2004 is door arts-onderzoeker Weatherly-Jones een onderzoek gepubliceerd over individuele homeopathische behandeling van CVS. De patiënten kregen een individueel aangepast middel dat bij hun typische kenmerken paste. De resultaten waren gunstig. Een eerste homeopathisch consult is intensief en duurt ongeveer een uur. De arts maakt een nauwkeurige inventarisatie van alle klachten, de voorgeschiedenis en de persoonlijkheid. Dat op zichzelf kan al helpen. Hopelijk kan een homeopathische behandeling uw vrouw een stap verder brengen.

Bovenarmen

Ik ben 76 jaar en heb al twintig jaar last van het gewrichtskapsel, waardoor ik veel pijn heb in mijn bovenarmen. Mijn huisarts vertelde destijds dat dit zou verdwijnen, maar dat is na al die jaren niet bewaarheid. Met oefeningen is het aan de rechterkant draaglijk, maar de linkerkant blijft pijnlijk. Mijn vraag is of hier iets homeopathisch aan te doen is.

G.J. van der Veen, Ruinen

Bij chronische klachten is een individuele homeopathische behandeling het beste. Daarvoor kunt u naar een arts die gespecialiseerd is in

PRIVE CONSULT
door
Christien Klein
(homeopathisch arts)

homeopathie@telegraaf.nl



• Rheumatoloog Dominique Baeten. De ziekte moet uit de onbekendheid gehaald worden. Veel huisartsen herkennen de symptomen nog niet.
FOTO: FRANK DE RUITER

Reumavorm Bechterew vlotter vastgesteld Bloedtest versnelt diagnose

door ARIANNE MANTEL

AMSTERDAM - Een nieuwe bloedtest kan versneld duidelijk maken of mensen de ziekte van Bechterew hebben. Dit is een bijzondere en tamelijk onbekende vorm van reuma die vooral voorkomt bij jonge mensen, bij wie het tot op heden gemiddeld acht jaar duurt voordat de juiste diagnose wordt gesteld.

Dr. Dominique Baeten van het Academisch Medisch Centrum (AMC) is op allerlei manieren bezig om patiënten met Bechterew te helpen.

Hij wil tussen nu en vijf jaar dat een bloedtest, die wijst op littekenweefsel in het ontstoken gewricht, in één keer duidelijk maakt of het gaat om Bechterew. En vandaag start hij bij een nieuwe onderzoeksgroep van 30 personen met een nieuw medicijn. Nilotinib heet het en wordt tot op heden gebruikt bij patiënten die leukemie hebben.

„Ik vermoed dat het een effect zal hebben op het bindweefsel dat Bechterew-patien-

ten op de verkeerde plekken in hun lichaam aanmaken.“ „Eerst even over de ziekte van Bechterew“ licht de reumatoloog rustig toe. „Het is een rare en niet te genezen ziekte. Een reumatische aandoening, die vooral in het bekken-gewricht en de rug klachten geeft. Het bindweefsel tussen de ruggenwervels verhardt en verbeent, waardoor de rug vast gaat zitten. Maar er zijn ook mensen

met vastgegroeide nekken. Die verbening is te zien op een röntgenfoto of CT-scan, maar dan is het eigenlijk al te laat. Medicijnen kunnen vergroeiingen niet meer terugdraaien. Operaties zijn ook niet mogelijk. Daarom is er behoefte aan een test, die we bij mensen met specifieke rugklachten kunnen doen, waardoor zij tijdig met medicijnen kunnen starten.“

'Nare en niet te genezen ziekte'

Medicatie brengt vervolgens een enorme verlichting en verhoogt de kwaliteit van leven, vertelt de bevolger arts. „De meeste patiënten krijgen TNF-

blokkers. Deze onderdrukken de ontsteking. Ik heb een man als patiënt die graag golf. Hij kwam binnen toen alles al verhard en vastgevoerd was. De man liep volledig krom en voorover. De ochtend na de eerste keer dat het was toegediend - het wordt ingespoten - beide dijsz menseer al. Ik dacht 'oei, wellicht bij vertakkingen'. Maar nee hoor. De patiënt was zo blij, dat hij belde om mede te delen dat hij voor het eerst in jaren had doorgeslapen omdat hij niet wakker was geworden van de pijn! En nu vertelt hij altijd hoeveel holes hij kan golfen als maatstaf voor hoe het met hem gaat.“

Erfelijke factor

Hoewel Dominique Baeten op allerlei manieren probeert medicatie voor de ziekte te vinden, de ziekte versneld op te sporen en ook nog onderzoek doet naar het mogelijk stoppen van het proces van littekenweefsel aanmaken, is vroegtijdige diagnosestelling vooral van belang. „Om in een vroeg stadium de ziekte van Bechterew te kunnen vaststellen, is tevens een snelle verwijzing van huisarts naar reumatoloog nodig. Een snelle diagnose is ook van belang omdat er een erfelijke factor aan zit. Niets genetisch, maar het is wel zo dat de kans op Bechterew drie tot vijf keer hoger is

Pas na twintig jaar pijn bleek ze geen labiele zeurpiet

LUCY VOELT ZICH ALS HERBOREN

door MARJOLEIN SCHIPPER

HEERHUGOWAARD - Eerst kwam het omdat ze te zwaar was, toen omdat ze kleinzerig zou zijn, uiteindelijk leek het 'tussen haar oren' te zitten. Lucy Beugeling Ramos bleek na bijna twintig jaar helemaal geen psychisch labiele zeurpiet te zijn, maar een reumapatiënte. Ze leed aan de moeizaam te diagnosticeren vormen Bechterew en fibromyalgie.

Met haar frisse gezicht en energieke uitstraling zou je haar eerder 27 dan 37 jaar geven. Lucy, moeder van twee kinderen, combineert een secretaressebaan van dertig uur met haar gezin. Lange

voor de andere zetten en heb ik twee dagen in bed gelegen. Als ik stil zat, was er niets aan de hand. Maar zo snel ik maar een spier aanspande om in beweging te komen, zine

Symptomen

Wie lijdt aan de ziekte van Bechterew heeft 's nachts



Honderd

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan honderd aandoeningen aan gewrichten, pezen en botten.

Iedereen kent wel iemand met reuma of artrose. Of u heeft het zelf. De kans is groot want één op de vijf Nederlanders heeft een vorm van reuma. In Nederland hebben ruim 2,3 miljoen mensen een reumatische aandoening. Jong en oud, ook kinderen. Zij leven dagelijks met pijn en stijfheid als gevolg van hun ziekte. De meeste vormen van reuma zijn behandelbaar, maar niet te genezen.



Arena voi

Tot voor kort schatte men dat 0,1% van de bevolking de ziekte van Bechterew heeft, een vorm van reuma.

Maar nieuwe cijfers duiden op een veel hoger aantal, namelijk 0,9%. Bijna 1 procent van de bevolking dus. Vrij vertaald is dat viermaal een uitverkochte Amsterdam Arena.

Tien jaar geleden was het met name een ziekte die bij mannen geconstateerd werd. Vandaag de dag worden er veel meer vrouwen gediagnosticeerd met deze vorm van reuma.

In het begin van deze eeuw was 1 op de 10 Bechterew-patiënten vrouw. Nu is dat 1 op de 3. Een behoorlijke stijging. De ziekte van Bechterew komt over het algemeen bij mannen in een ernstigere vorm voor dan bij vrouwen. De meeste patiënten krijgen de ziekte voor hun 30e levensjaar.

Reumafonds

Het Reumafonds financiert onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek naar de oorzaak en bestrijding van reuma.

Reuma is niet één ziekte, maar omvat vele zware en

Bij chronische klachten is een individuele homeopathische behandeling het beste. Daarvoor kunt u naar een arts die gespecialiseerd is in homeopathie. Allerlei zaken zijn daarbij van belang, zoals hoe de klachten zijn ontstaan en waardoor de pijn verbetert of verergert. Wat is de invloed van warmte of kou? Wordt het erger of beter door beweging, zitten, liggen of staan? Kunt u erop liggen of juist niet? Dit wordt in kaart gebracht bij een eerste homeopathisch consult. Natuurlijk is het moeilijk om te voorspellen of het zal helpen, maar u kunt het proberen. Een veelgebruikt homeopathisch geneesmiddel bij klachten van het gewrichtskapsel is Ruta graveolens (wijnruut).

Niezen

Ik heb sinds een jaar een zeer pijnlijke druk in mijn hoofd bij niezen en bukken. Ziekenhuisonderzoeken wijzen niets uit. Heeft u voor mij een oplossing?

Manet Tilrooy

Wat vervelend voor u dat er geen oorzaak gevonden is. Uw symptomen passen onder meer bij een chronische neusbijholteontsteking. Maar waarschijnlijk is daar al naar gekeken bij al het onderzoek dat u heeft gehad. Het goede nieuws is dat homeopathische behandeling kan helpen bij klachten door onbekende oorzaak. Raadpleeg een collega via www.vhan.nl

naar eerder 21 dan 31 jaar geven. Lucy, moeder van twee kinderen, combineert een secretaressebaan van dertig uur met haar gezin. Lange tijd heeft ze daar niet van durven dromen. Want er zijn tijden geweest dat ze 's ochtends met pijnlijke verkrampte rug en heupen boven aan de trap stond en dacht: hoe kom ik in hemelnaam naar beneden? Nu, met de juiste medicijnen (Eubrel), voelt de Noord-Hollandse zich als newborn. „Mijn levenskwaliteit is van veertig naar tachtig procent gegaan.“

Afvallen

De eerste klachten kreeg ze rond haar zestiende. Lage rugpijn. Stevig afvallen luide het advies, maar veertig kilo verder moest Lucy alsnog haar opleiding tot verpleegkundige afbreken. Tien jaar vooroverstaan, het ging absoluut niet. Dit is geen werk voor jou, kreeg ik te horen. Uiteindelijk ben ik secretaressewerk gaan doen. Ik bleef wel hinder van mijn rug houden, maar ik dacht het zit ook een beetje in de familie.“

Tien jaar geleden kreeg Lucy echter ook last van haar heupen. Soms kwam ze nauwelijks de auto in en 's ochtends de trap af was ook een ware bezetting. Abnormaal voor een vrouw van toen 27, maar uitgebreide onderzoeken in het ziekenhuis wezen niets uit. Zelf was psychisch zijn, zo luidde het oordeel.

„Maar tijdens een weekendje Brugge kon ik van de pijn niet eens meer de ene voet

gelegen. Als ik stil zat, was er niets aan de hand. Maar zo snel ik maar een spier aanspande om in beweging te komen, ging ik zwaar door de grond.“

Soms ging het maanden weer beter en nam de pijn af, om later weer heftiger terug te komen. Lucy begon aan zichzelf te twijfelen. „Omdat er niets gevonden kon worden. Ik dacht misschien stel ik me inderdaad wel aan.“ Pas toen de pijn in de zomervakantie van 2007 in volle hevigheid terugkeerde, ging ze intensief op internet spuren. „En toen kwam ik uit op fibromyalgie (bindweefsel en spieren, ook wel bekend als wekdelenreuma, red.) Een reumatoloog haalde me door de hele molen heen: foto's, bloed, MRI, en daar kwam naast fibromyalgie dus ook Bechterew uit, een reumatische aandoening waarbij de gewrichten van bekken en wervelkolom ontstoken zijn.“

doet het pijn, maar is het beheersbaar. Ik zou mijn energie wel beter moeten doseren. Daar ben ik helaas erg slecht in. Ik accepteer dat ik ziek ben, maar ik kan me er niet bij neerleggen. Ik weet dat ik vroeg naar bed moet, dat ik met twee uur langs het sportveld van de kinderen kan staan. Zelf bewegen is erg belangrijk, bij Bechterew helemaal. Dus ik heb een elektrische fiets waarop ik elke dag veertig minuten naar mijn werk fiets.“

Doseren

Na veel geëxperimenteer met medicijnen werd in 2009 eindelijk de goede gevonden. Eubrel. „Op een ochtend stond ik onder de douche en dacht ik: opeens hoe ben ik hier zo snel en zonder pijn gekomen? Toen was het aangeslagen. Er zijn nu dagen dat ik bijna vergeet dat ik reuma heb, op andere dagen

Weer fit en vlot!
Zie film artsen-ervaringen
www.bemer.nl Tel. 0314 - 68.85.92 - bemer@bemer.nl
vraag info voor 3 mind. proef.

Symptomen

„Wie lijdt aan de ziekte van Bechterew heeft 's nachts rugpijn die doorstraalt naar de billen. Bij het opstaan is er veel last van stijfheid. Bechterew-patiënten onderscheiden zich van andere patiënten met rugklachten, doordat bij hen de klachten afnemen als ze blijven bewegen. Bij andere patiënten met rugklachten vermindert de pijn aan de rug als ze gaan liggen. Een Bechterew-patiënt zal door het liggen veel meer pijn ervaren en dus juist geen verlichting van de rugklachten in tegenstelling tot andere vormen van reuma kan Bechterew niet worden gediagnosticeerd door het voelen van een ontsteking in het gewricht



Lucy Beugeling Ramos kan weer gewoon leven nadat, na twintig jaar van aanhoudende pijn, Bechterew bij haar werd gediagnosticeerd op ze medicatie kreeg. FOTO: MARTIN MOOL

Coeliakie

HEB JIJ net als Viviani de meest onbekende volksziekte van Nederland?

KLUK OF JOUW KLACHTEN KUNNEN WIJZEN OP COELIAKIE

DOE DE ONLINE ZELFTEST!

WWW.DEGLUTENTEST.NL

Viviani (20) heeft al 14 jaar coeliakie

Londen

In Londen wordt vanaf morgen 25 mei tot en met 28 mei de EULAR gehouden, een jaarlijks congres van de Europese organisatie tegen reuma. Op de EULAR komen wetenschappers, artsen, behandelaren en patiënten samen om de nieuwste inzichten en ontwikkelingen in de bestrijding en behandeling van reuma uit te wisselen. Uit Nederland zijn afgelopen week deelnemers per fiets vertrokken naar Londen. Zij doen dat onder leiding van Inger Meek, reumatoloog Medisch Spectrum Twente en nurse practitioner reumatologie Nancy ter Avest-Schotmeijer. Herre Kingma, voorzitter raad van bestuur Medisch Spectrum Twente gaf

het startschot voor de fietstocht naar het jaarlijkse reumacongres Meek en Ter Avest hebben Stichting ReumaRun opgericht, waarmee reumapatiënten willen uitdagen om te ontdekken wat er allemaal nog kan als je reuma hebt. Dat doen zij door het organiseren van unieke sportieve uitdagingen. Inger Meek deed onderzoek naar risico op hart- en vaatziekten bij artritis. Daaruit blijkt dat leefstijlgerelateerde risicofactoren voor hart- en vaatziekten bij reumapatiënten significant vaker voorkomen. Tijdens EULAR zal Meek de onderzoeksresultaten toelichten. Meer informatie is te verkrijgen via: www.reumarun.nl/



Herre Kingma

KOMT EEN BODYBUILDER BIJ DE DOKTER...

Hij kon nauwelijks door de deur van mijn spreekkamer. Wat een lichaam, zo groot en sterk. Kom je heen tegen in een drinker slaagde, dan hoop je dat hij geen kwaade bedoelingen met je heeft. Deze gebruinde adonis had spierbundels als scheepskabels, benen als pilaren en een borstkas - inderdaad - als een klevenkast.

Onze kampioen bodybuilder vond zichzelf namelijk een schlemiel, een slank mager kereltje. Daarom spoot en slikt hij alles wat maar verboden is aan anabolica (doping) en andere rotozoor. „Gewoon via de sportschool te krijgen“, vertelde hij mij, en die ampullen met doping heb je ook binnen twee dagen in de briefbus, alleen even je creditcard op internet intypen en € 12,80 overmaken. Ik was niet alleen onder de indruk van zijn spierbundels maar ook zijn me-



AFVALLEN met Dr. Frank

discie kennis leek behoorlijk. Hij wist veel van bodybuilding, voeding en doping en hij sprak daar heel open over. Zijn kennis over doping heb hij niet alleen via internet maar ook van een dopinggoeroe. Deze Nederlandse (!) arts garandeert niet alleen spierbundels op recept, maar ook het eeuwige leven. Ik heb de man 'gegoogeld' en mijn advies is simpel. Pas op en met aan beginnen. Hormonen die je via internet kunt kopen, zijn altijd verdacht en medicatie of producten die je een hogere

leeftijd beloven, zijn ronduit frauduleus.

De buitenkant van mijn patiënt was dus van een Griekse god, maar zijn binnenkant was dramatisch ongezond. Nog nooit zag ik zo'n slecht cholesterol. Hij had het laagste HDL-cholesterol dat ik in de afgelopen dertig jaar heb gemeten in mijn praktijk. Laap! Ja, het goede HDL-cholesterol moet namelijk hoog zijn, wil je minder kans op hart- en vaatziekten hebben. Maar er was nog veel meer aan de hand. Zijn geslachtshormonen waren ernstig onregelmatig. Door al die hormonen die hij spoot en slikt, waren zijn eigen geslachtshormonen voor langere tijd volledig onregelmatig. Met het gevolg dat zijn zaadballen waren verschrompeld tot miniballetjes.

Alsof dat nog niet genoeg was, klaande hij over zijn laze lichaams-

gewicht en gebrek aan spiermassa. Hij vond zichzelf te mager. Voor deze aandoening is een naam bedacht: **Bigorexia Nervosa**. Een aandoening waarbij de patiënt zichzelf anders ziet dan wij hem zien.

Hij zag zijn eigen spieren met meer, ook niet zijn onnatuurlijke, opgepompte lichaam. Hij zag zichzelf als een mastkuddeling, te mager en te weinig gespierd. In feite is het een voort Body Dysmorphic Disorder, of vrij vertaald een aandoening waarbij men enorm geobsedeerd is met een vermeende onvolkomenheid van het eigen lichaam. Psychologische hulp is dan zucht noodzakelijk. Ik oerwees onze bodybuilder dus ook naar nog een andere dokter.

