



KLIK [HIER](#) OM NAAR DE WEBSITE TE GAAN

JUNI 2017

Deze Seniorenkrant kunt u via email maandelijks gratis ontvangen door op deze mail te reageren, maar u kunt ook de krant lezen op de website.

Voor leuke reacties van lezers zie hieronder.

interessante onderwerpen goed idee artikelen zijn kort en krachtig praktisch mooi initiatief duidelijke krant bruikbare informatie met veel interesse gelezen begrijpelijke taal helder prettig leesbaar, mede door de normale medische taal goed gedocumenteerd veel succes

[Oproep](#)

Wilt u zelf een bijdrage leveren als 'ervaringsdeskundige' van een aandoening waarvan u leeftijdsgenoten deelgenoot wilt maken, graag. Heeft u leuke, bijzondere, bizarre of minder leuke ervaringen meegemaakt bij uw huisarts of specialist, laat het mij weten.

Jan van Ingen Schenau, senior en werkzaam geweest als specialist ouderengeneeskunde

[Wat betekent de WS achter de titels?](#)

INHOUD

[Bewegen verlicht schouderpijn en pijn in heup, knie en enkel.](#)

[Wat kan er met de hartkleppen misgaan?](#)

[Het pootje van jicht](#)

[De polsfractuur komt het meest bij ouderen voor.](#)

[Schildklier: apathisch of gejaagd?](#)

[Afvallen vermindert de kans op een beroerte \(CVA\).](#)

[Is de waarde van BMI bij ouderen net iets anders?](#)

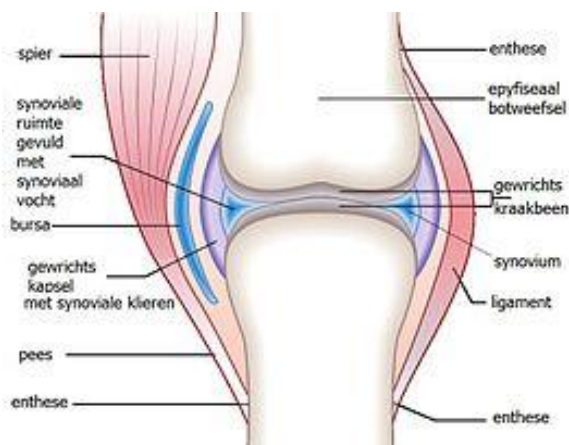
[Boeken](#)

[Geraadpleegde literatuur](#)

BEWEGEN VERLICHT SCHOUDERPIJN EN PIJN IN HEUP, KNIE EN ENKEL

Gewrichtspijn kan het leven flink verstoren. Werken in de tuin is er dan haast niet meer bij en in de auto stappen is ook al pijnlijk. Maar goede oefeningen kunnen uitkomst bieden, want bewegen verergert niet de klachten, maar zorgen juist voor herstel. Niet bewegen is alleen maar 'rust roest'.

Wat is het voordeel van bewegen als je juist aan dat gewricht pijn hebt? De spieren en het bindweefsel worden steviger waardoor het gewricht meer steun krijgt. De stijfheid van het gewricht neemt af waardoor het soepeler wordt. Zonder bewegen kunnen de spieren, pezen en ligamenten korter worden en meer onder spanning komen te staan. Door het gewricht te bewegen wordt het, bij wijze van spreken, geolied. De olie is dan het gewrichtsvocht dat synovia wordt genoemd en het kraakbeen, aan de binnenkant van de gewrichten, van zuurstof en voeding voorziet. Het kraakbeen heeft zelf namelijk geen bloedvaten.



Wikipedia

[Thuisarts](#) geeft onderstaand advies bij gewrichtspijn.

Als het gewricht niet dik, warm of rood is, dan is het veilig en goed om in beweging te blijven. De spieren worden sterker door het bewegen en u voorkomt dat ze stijf worden. De pijn wordt op den duur minder.

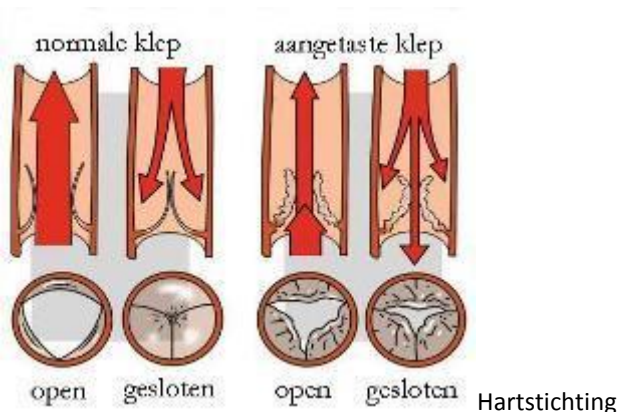
Begin voorzichtig en breidt het bewegen steeds verder uit. Ga bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen. Als u merkt dat de klachten tijdens of na het bewegen verergeren, probeer het dan tijdelijk wat rustiger aan te doen. Worden de klachten minder hevig, dan kunt u het gewricht weer belasten.'

Zelf zou ik daar nog aan willen toevoegen dat het passief bewegen van gewrichten goed is voor de voeding van de gewrichten. Dus bijvoorbeeld armen en benen bewegen zonder dat ze belast worden, zodat de schouder- en heupgewrichten van zuurstof en voeding kunnen worden voorzien. Een overweging is ook om de fysiotherapeut advies te vragen die een oefenschema kan samenstellen.

[terug](#)

WAT KAN ER MET DE HARTKLEPPEN MISGAAN?

We kennen een viertal kleppen in ons hart. Als het bloed de linker boezem binnenkomt en naar de linker kamer stroomt, wordt de eerste klep, de zogenoemde mitraalklep, gepasseerd. De tweede klep, de aortaklep, zit tussen de linker kamer en de aorta, de grote lichaamsslagader. Wanneer het bloed het lichaam rond is geweest, komt het aan in de rechter boezem en stroomt het door de derde klep, de zogenoemde tricuspidaalklep om vervolgens vanuit de rechter kamer via de pulmonaalklep naar de longen te gaan. Vanuit de longen stroomt het bloed weer naar de linker boezem en is het cirkeltje rond.



Veroudering is vaak de boosdoener dat de kleppen minder goed gaan functioneren, al moeten we de leeftijd meteen een klopje op de schouder geven, want als je 70 jaar of ouder bent, zijn de kleppen al meer dan twee miljard keer open en dicht gegaan. Dan kan er na al

die hartslagen wel eens wat mis gaan. En als dat zo is, wat gebeurt er dan met de kleppen? Het kan zijn dat ze door aderverkalking niet meer zo soepel zijn als vroeger en de kleppen niet meer goed sluiten, zoals we in het bovenste figuurtje kunnen zien. Het gevolg is duidelijk: bij iedere hartslag stroomt (lekt) bloed terug, waardoor de pompfunctie minder wordt. In het begin zijn er nog geen klachten, maar als het erger wordt, kan kortademigheid tijdens inspanning, moeheid, dikke voeten en soms pijn op de borst optreden. Hoewel we aan elke klep een probleem kunnen krijgen, zijn het toch vooral de mitraalklep en de aortaklep.

Hoe wordt [kleplijden](#) ontdekt? Bijvoorbeeld door de net genoemde klachten. Maar het kan ook zijn dat de arts bij het luisteren naar het hart een geruis (souffle) ontdekt. Dat kan natuurlijk ook op iets anders wijzen dan hartkleplijden. Om echt te willen weten of het om een hartklepprobleem gaat, is een [ECHO](#) nodig.

[terug](#)

HET `POOTJE' VAN JICHT

In 2600 voor Christus maakten de oude Egyptenaren al melding van podagra: jicht in de grote teen. Omdat jicht vooral leek voor te komen bij welgestelde mensen, die een rijke dis hadden van vlees en rode wijn, werd het ook wel de `rijkeluis ziekte' genoemd. De verklaring daarvoor was dat urinezuur, de boosdoener bij jicht, een afbraakproduct van purine is en dat komt veel voor in vlees en rode wijn. Vraag blijft waarom rijke vrouwen geen of nauwelijks jicht kregen en als ze het krijgen dan is het vooral na de menopauze. Jicht blijkt vooral een mannenziekte te zijn (man/vrouw 10:1) en treft vooral mannen in de leeftijd tussen de 40 en 60 jaar. Hiermee wordt de indruk gewekt dat jicht wellicht op oudere leeftijd minder vaak voorkomt. Dat is niet zo. Jicht is de meest voorkomende gewrichtsontsteking (arthritis) bij ouderen. In tegenstelling tot wat boven beschreven is dat vrouwen de kans om jicht te krijgen ontspringen, gaat dit op latere leeftijd niet meer op: jicht treft dan in bijna gelijke mate mannen en vrouwen.

[Jicht](#) is een gevolg van te veel urinezuur dat zich als uraatkristallen vastzet in de gewrichten en tot hevige pijn leidt. In meer dan de helft van de gevallen begint jicht in de grote teen, podagra genoemd, wat voetjicht of `pootje' betekent. Verschillende gewrichten kunnen worden getroffen, maar bij senioren gaat het vaak om één gewricht.

Om de acute aanval van jicht te bestrijden kunnen medicijnen als NSAID's (voorbeelden ibuprofen en diclofenac) en prednison worden ingezet en mocht dat onvoldoende werken dan wordt colchicine gegeven. Het bezwaar van dit middel is dat het nogal wat bijwerkingen heeft. Ook een prednisoninjectie in het pijnlijke gewricht kan een oplossing zijn. Maar is

iemand bekend met jicht, dan wordt een onderhoudsbehandeling met urinezuurverlagende middelen toegepast, zodat jichtaanvallen worden voorkómen. Een voorbeeld is allopurinol, Dit medicijn zorgt ervoor dat de afbraak van purine tot urinezuur wordt verminderd. Mocht iemand allergisch zijn voor dit middel, dan wordt voor een ander urinezuurverlagend middel gekozen, te weten benzbromaron (Desuric).

[terug](#)

DE POLSFRACHTUUR KOMT HET MEEST BIJ OUDEREN VOOR

De polsfractuur komt vooral bij ouderen voor en dan ook nog vooral bij vrouwen. Doorgaans valt men voorover en in een reflex worden de handen naar voren gestoken om de val te breken, waardoor de pols de klappen opvangt en breekt. Afhankelijk van de ernst van de fractuur is alleen de ellepijp (ulna) of het spaakbeen (radius) gebroken, maar ze kunnen ook allebei gebroken zijn en eventueel ook nog scheuren in de pezen en spieren optreden.



Wikipedia

De behandeling is daar ook naar: alleen gips of bij een ernstige breuk een operatieve ingreep. Normaal gesproken kan de pols weer na zo'n anderhalve maand genezen. Na dat herstel is het zinvol dat de fysiotherapeut een behandeling inzet om stijfheid in het gewricht te voorkomen en ervoor te zorgen dat de pols weer als vanouds werkt. Alles bij elkaar duurt dat toch al gauw drie maanden.

Hoewel een polsfractuur niet altijd te voorkomen is, is het toch goed om extra te letten op valgevaar. Alert zijn bij moeilijke paadjes of opgebroken weggetjes. En als we vaker wat breken en zelfs bij een lichte valpartij, dan moeten we zeker aan botontkalking denken.

[terug](#)

SCHILDKLIER: APATHISCH OF GEJAAGD?

De [schildklier](#) (thyroïd) speelt een belangrijke rol bij de stofwisseling. Op oudere leeftijd zien we vaker een te langzame werking van de schildklier (*hypothyreoïdie*) dan een te snelle werking (*hyperthyreoïdie*). In cijfers uitgedrukt: 15% van onze leeftijdsgroep heeft een hypothyreoïdie en 2% een hyperthyreoïdie. Als onze schildklier te langzaam werkt en de stofwisseling op een lager pitje komt, zijn we wat apatisch, traag en kouwelijk. Vaak is er sprake van zwaarlijvigheid, verwardheid en geheugenstoornissen.

Lijden we aan een te sterke werking van de schildklier, dan wordt de stofwisseling versneld en voelen we ons gejaagd en prikkelbaar. We zijn gauw emotioneel en uit ons evenwicht. We voelen ons vaak moe, klagen over een gebrek aan eetlust en hebben een te snel hartritme.

[terug](#)

AFVALLEN VERMINDERT DE KANS OP EEN BEROERTE (CVA)

Als we overgewicht hebben, dan kunnen we door af te vallen de kans op een [beroerte](#) (CVA) verminderen. Het is zeer de moeite waard om dat te doen, omdat we bij overgewicht sowieso de kans lopen op diabetes, hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol en nog meer. Het loont dus de moeite om ons voor het gewicht (afvallen dus) in te spannen. Als het afvallen niet om een paar kilo gaat, maar om veel meer, dan is het verstandig om het afvaltraject via de huisarts, diëtiste of gewichtsconsulent te regelen.

Harvard Medical School geeft wat tips hoe we kunnen afvallen. Allereerst: bewegen. Dat weten we wel, maar het komt er soms niet van. Maar voor veel senioren is wandelen en fietsen een leuk en gezond uitje. We kunnen verder meer letten op de calorieën: minder frisdranken en met suiker opletten. Minder snoepen, ook al lonken de koekjes en het slagroomgebak. We hoeven ze niet te laten staan, maar als het dagelijkse kost wordt, zal het toch te veel van het goede worden. Snacks bevatten ook heel veel calorieën. We kunnen dat ook minderen.



Harvard Medical School

Maar wellicht is de bovenste alinea helemaal niet nodig. Want we weten natuurlijk zelf al lang wat we in onze eetgewoontes moeten veranderen om af te vallen. En met een klein stapje beginnen kan al plezierig aanvoelen. Je tevreden voelen als je al 3 kilo kwijt bent. Als we medicijnen gebruiken kan het ook geen kwaad om de bijsluiters te raadplegen of we een bijwerking tegenkomen die voor gewichtstoename zorgt. Mocht dat zo zijn, dan zouden we hierover met de huisarts kunnen overleggen. Zelf ben ik de laatste tijd wat aangekomen en dat komt niet door extra tompoesjes of andere lekkernij, maar waarschijnlijk omdat ik gestart ben met een nieuw medicijn, dat ik liever niet wil stoppen. Dus toch maar een extra tandje bijzetten om er wat af te krijgen?

TIP Lees in deze seniorenkrant hieronder ook het stukje over *De waarde van BMI bij ouderen net iets anders?*

[terug](#)

IS DE WAARDE VAN BMI BIJ OUDEREN NET IETS ANDERS?

De BMI klinkt waarschijnlijk bekend in de oren, maar wat is het precies? Het is een maat voor gezond gewicht en te lage of hoge gewichten. Onderstaand is een tabel waar we dat kunnen zien.

Onder de 18,5:	Ondergewicht
18,5 - 25:	Normaal gewicht
25 - 30:	Overgewicht
30 - 40:	Ernstig overgewicht
Meer dan 40:	Morbide obesitas

Soms lijkt het BMI wel heilig: alsof dat de enig bepalende maat is. Maar de praktijk is weerbarstiger. Zo worden veel spiermassa's en vetpercentages niet echt in de berekening opgenomen. Om de vetmassa in kaart te brengen wordt vaak de middelomtrek gemeten,

maar dat is alleen onderzocht bij mensen tot 60 jaar oud, zodat we niet goed weten hoe we dat moeten interpreteren bij mensen boven die leeftijd.

Maar ook de BMI kan niet zomaar toegepast worden bij bijvoorbeeld 70-jarigen. Als je dat wel doet en je gaat op basis van overgewicht volgens de gemeten BMI aan de 'afvalslag', dan kun je misschien wel calorieën kwijtraken, maar ook spiermassa en dat neemt ook al af met het ouder worden. Het kind wordt zo met het badwater weggegooid. Daarnaast is de vraag hoeveel vet je moet kwijtraken. Op grond van de BMI weet je niet hoeveel te veel vet je hebt en de middelomtrek geeft daar op oudere leeftijd ook niet altijd afdoende antwoord op. Bovendien is de vraag of je wel drastisch moet afvallen als ouder bent dat 70 of 75 jaar. Een licht overgewicht zou bij ouderen juist beschermend kunnen werken, vooral bij chronische ziektes.

Wat ik al schreef in het stukje *Afvallen vermindert de kans op een beroerte*, is om in overleg met de huisarts of andere deskundigen een afvaltraject te starten. Het zal dan meestal wel gaan om flink overgewicht. Als we een licht overgewicht hebben, zullen we vast zelf wel weten wat we moeten doen. Daarbij kan ook gebruik gemaakt worden van de BMI om toch een indruk te krijgen waar we globaal met ons gewicht zitten.

Waarvoor is BMI een afkorting? Voor Body Mass Index. Adolphe Quetelet heeft het bedacht en daarom wordt de BMI ook wel quetelet index genoemd. Op internet wordt meteen aan de hand van ons gewicht en lengte de BMI bepaald. Willen we het zelf uitrekenen, dan moeten we het gewicht (zeg maar mijn gewicht van 87 kg) delen door het kwadraat van mijn lengte (dus $1,76 \times 1,76 = 3,1$), dus $87:3,1 = 28,1$. Dus overgewicht en is er werk aan de winkel.

[terug](#)

INGEZONDEN MAIL

Alweer eens bedankt voor deze waardevolle en interessante informatie.

Ik heb echter een vraag:

Is het mogelijk om op bepaalde onderwerpen wat dieper in te gaan? Als voorbeeld wil ik stellen het onderwerp over vitamine D. Het zou niet gek zijn als u erbij zou vermelden waar vitamine D overal in zit en wat het voor functie heeft in het lichaam.

Antwoord

Dank voor uw mail. Het is inderdaad een overweging, maar dan wordt de seniorenkrant erg uitgebreid. Bovendien hebben de verschillende bijdragen ook het karakter van een tip, zodat mensen eventueel zelf iets kunnen opzoeken of overleggen met de huisarts. Meestal doe ik

er ook een bijlage bij waarin meer informatie is te vinden. Dat had ik ook bij dit artikel kunnen doen, zoals als voorbeeld . Dan was het, denk ik, al een antwoord op uw vraag.

Hoe denken andere lezers erover?

[terug](#)

BOEKEN



Speciaal voor ouderen geschreven Voor meer informatie klik [hier](#)



Mijn ervaringen als verpleeghuisarts Voor meer informatie klik [hier](#)



Speciaal voor artsen geschreven Voor meer informatie klik [hier](#)



Antidepressiva up to date Voor meer informatie klik [hier](#)

[terug](#)

GERAADPLEEGDE LITERATUUR

Bewegen verlicht schouderpijn en pijn in heup, knie en enkel.

Harvard Medical School Thuisarts

Wat kan er met de hartkleppen misgaan?

Hartstichting

Afvallen vermindert de kans op een beroerte.

Harvard Medical School.

Is de waarde van de BMI bij ouderen net iets anders?

Gezondheidsnet.

Woo J. Obesity in older persons. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2015 18(1):5-10.

AAN DE TOTSTANDKOMING VAN DEZE UITGAVE IS DE UITERSTE ZORG BESTEED. VOOR INFORMATIE DIE NOCHTANS ONVOLLEDIG OF ONJUIST IS OPGENOMEN, AANVAARDT DE SAMENSTELLER VAN DEZE LITERATUURSERVICE GEEN AANSPRAKELIJKHEID. REACTIES KUNNEN WORDEN GERICHT AAN DE SAMENSTELLER