

# MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON



## "LenteVreugd"

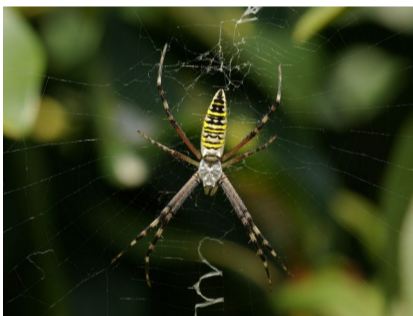
Ik hoorde van Lentevreugd en ging voor de lol eens zoeken op google. Tot mijn verrassing werd dit natuurgebied van 100 hectare in de buurt van Wassenaar, in beheer bij Staatsbos-

beheer en onderdeel van het Hollands Duin lovend beschreven.

Het is een kwelgebied met plassen en een lage vegetatie met hier en daar elzen, duindoorns en populieren. Op sommige plaatsen is het opborrelende kwelwater goed te zien.

In het gebied grazen Schotse hooglanders en Koniks paarden.

Naast grassen en struiken komen als gevolg van het vroegere gebruik als bollengrond in het gebied nog verschillende cultuurgewassen voor zoals de narcis, de hyacint, krokussen en blauwe druifjes. Er zijn ruim honderd soorten vogels, waaronder de graspieper en veldleeuwerik. Zoogdieren in het gebied zijn onder meer ree, vos, haas en mol. Daarnaast herbergt het gebied een aantal soorten libellen en vlinders en de bijzondere wesp spin.



Komt dit prachtige gebied te voet verkennen. Er is namelijk een wandelroute van 2,5 km het "Meta Jochemspad". Je kunt de rode markering volgen. Startpunt is P-plaats Katwijkseweg 19 in Wassenaar.

Bron: [www.nl.m.wikipedia.org-Lentevreugd](http://www.nl.m.wikipedia.org-Lentevreugd)

Wij zijn te bereiken op telefoonnummer:  
**0174-630740**  
(van 8.00 tot 22.00 uur)

en via de **email:**  
**[mtc@fysiomoveon.nl](mailto:mtc@fysiomoveon.nl)**



## Wist u dat?

Het infobulletin brengt u elk kwartaal op de hoogte van een onderwerp, nieuwe ontwikkelingen, aardige weetjes van de MTT en fysiotherapie.

In verband met Covid-19 is het Medisch Trainingscentrum helaas nog steeds gesloten. Krijgen wij van de overheid/RIVM toestemming om open te gaan in het tweede kwartaal van 2021, houden wij u op de hoogte van de feestdagen die nog volgen.

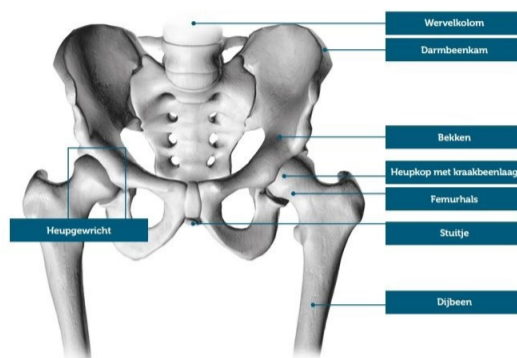
## “Heupartrose”

In ons vorig informatiebulletin is er aandacht geschonken aan Artrose in het algemeen. In dit informatiebulletin krijgt u meer informatie over Heupartrose.

### Achtergrond Heupartrose

Artrose is de meest voorkomende aandoening van het houding- en bewegingsapparaat, waarbij de heup en de knie tot de meest voorkomende lokalisaties behoren. Bij het ontstaan van artrose speelt een combinatie van mechanische factoren en ontstekingsfactoren een belangrijke rol. Daarbij zijn naast kraakbeen en bot ook de weke delen betrokken, zoals spieren, kapsel en banden. In Nederland zijn er naar schatting 1,2 miljoen mensen met meer of mindere mate van artrose bij de huisarts bekend. Hiervan is 1/3 deel man en 2/3 deel vrouw. Van alle vormen van artrose is knieartrose de meest voorkomende (594.000 mensen), gevolgd door heupartrose (359.000 mensen).

Het heupgewricht wordt gevormd door de heupkom (acetabulum) en de heup- of femurkop (caput femoris). De heupkom is een onderdeel van het bekken en de heupkop maakt deel uit van het dijbeen (femur). De heupkop is via de nek (collum) verbonden met de schacht van het dijbeen. Het heupgewricht vormt de schakel tussen het bekken en het bovenbeen. Het heupgewricht is een kogelgewricht en daardoor kan het bovenbeen ten opzichte van het bekken in nagenoeg alle richtingen bewegen.



### Bij heupartrose wordt er onderscheid gemaakt in vier gradaties, oplopend van ernst:

**Graad 1:** Het kraakbeen is zacht geworden en de verende eigenschappen zijn verminderd. Soms is er een enkele botuitsteeksel zichtbaar aan de randen van het gewricht. Deze graad 1 beschadiging is vaak niet waar te nemen op een röntgenfoto.

**Graad 2:** Er bevinden zich scheurtjes en onregelmatigheden in het oppervlak van het kraakbeen. Echter, deze schade zit vaak oppervlakkig en gaat niet door alle lagen van het kraakbeen. De kraakbeen laag is ook nog niet dunner geworden door de slijtagebeschadigingen. Soms zijn er duidelijke botuitsteeksel zichtbaar op de röntgenfoto. Ook graad 2 beschadigingen zijn niet altijd waar te nemen op een röntgenfoto.

**Graad 3:** De eerder genoemde scheuren hebben diepe groeven of gaten in het kraakbeen geslagen. Deze schade reikt dieper richting het bot, maar het bot ligt vaak nog niet bloot. Wel is er soms een versmalde gewrichtsspleet te zien op de röntgenfoto. Ook zijn de randen van de botuiteinden vaak aangedaan.

**Graad 4:** Het kraakbeen is bij een graad 4 beschadiging (bijna) geheel verdwenen en het onderliggende bot ligt bloot. De gewrichtsspleet is versmald en soms bijna helemaal verdwenen. Ook hebben zich vaak grote botuitsteeksel gevormd en zijn de uiteinden van de botdelen misvormd.

### Wat zijn de symptomen van heupartrose

Het klachtenbeeld van ieder persoon met heupartrose is uniek. Toch zijn er verschillende klachten die veelvuldig voorkomen bij een versleten heup.

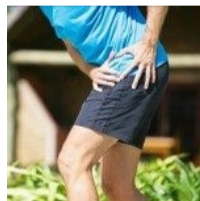
Deze klachten zijn in het begin incidenteel en wisselend en worden naar verloop van tijd constanter en heviger.

**Pijn in de lies:** Bij heupartrose ontstaan de klachten vaak geleidelijk, maar ze kunnen ook plotseling beginnen. Vaak worden pijnklachten aangegeven in de lies, de bilstreek en eventueel met uitstraling naar het bovenbeen tot aan de knie. Ook kan de pijn soms uw slaap verstoren.

**Stijfheid:** Naast pijn is stijfheid een frequent gehoorde klacht bij heupartrose. Deze stijfheid is met name aanwezig bij het opstaan uit bed (ochtendstijfheid) of uit een diepe stoel of bank, na lang zitten en bij de auto in- en uitstappen. We spreken dan ook over zogenaamde startklachten. De heup voelt stijf aan en moet vaak 'even op gang komen'. Deze stijfheid neemt gewoonlijk gedurende de dag door het bewegen af.

**Krakend geluid in de heup:** De gewrichtsoppervlakken zijn bij artrose niet langer helemaal glad. Door de oneffenheid kan er een krakend geluid in de heup ontstaan tijdens het belasten. Dit geluid wordt door sommigen beschreven als het lopen door verse sneeuw of een grindpad. Ook gezonde gewrichten kunnen soms kraken. Dit geluid betekent dus niet dat u artrose heeft.

**Instabiliteitsklachten:** Heupartrose kan gepaard gaan met een gevoel van instabiliteit en het door de heup zakken. Dit kan komen doordat er minder receptoren in het gewricht zitten, maar het kan ook komen door pijn of gebrek aan spierkracht. Deze laatste oorzaken gaan vaak hand in hand.



**Bewegingsbeperking:** Als gevolg van heupartrose kan de heup minder beweeglijk worden. Hij kan minder goed buigen waardoor het lopen bemoeilijkt wordt, maar u ook steeds minder hinder ondervindt bij het opstaan uit een diepe stoel of de auto en bij het hurken. Wanneer heupartrose langer bestaat, kan dit leiden tot verkortingen van het kapsel en de omliggende spieren. Dit proces van verstijving van het gewricht is het natuurlijke proces bij forse kraakbeenschade en kan tientallen jaren in beslag nemen. Afhankelijk van de persoonlijke oorzaken en eventuele interventies, gaat dit proces bij de één sneller dan bij de ander.

### **Diagnose heup artrose**

Om de juiste diagnose te stellen komt u bij de huisarts of de orthopeed terecht. Daar vindt een vraaggesprek en een onderzoek plaats. Soms wordt er gekozen voor het maken van een röntgenfoto van uw heup. Dit is niet altijd nodig en geeft ook niet altijd het juiste beeld. Sommige artrose afwijkingen zijn niet zichtbaar op röntgenfoto's.

### **Behandeling van heup artrose**

#### Niet operatief:

Rust geneest niets! Onder dit mom is het niet-operatieve traject vormgegeven. Wanneer u de diagnose van heupartrose heeft gekregen, betekent dit dus niet dat u alleen nog thuis in de stoel moet gaan zitten. U kunt juist zelf aan de slag om de klachten te verminderen. Dit kunt u het best doen onder begeleiding van een fysiotherapeut, aan de hand van duidelijke bewegeadvies. Soms kan de orthopedisch chirurg dit proces ondersteunen middels medicatie of een injectie.

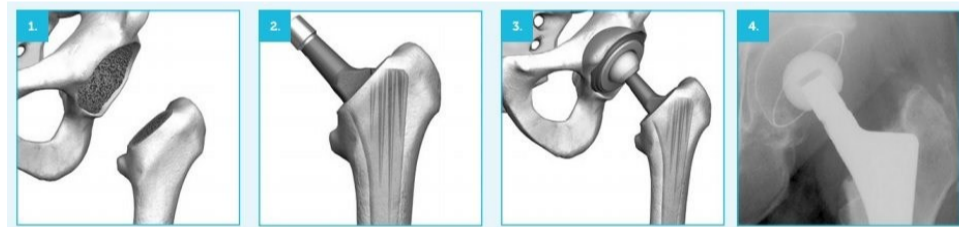
- Bewegen in plaats van belasten (fietsen in plaats van wandelen).
- Grote balsporten, hardlopen en 'springsporten' worden afgeraden.
- Mijd (diep) hurken en zwaar tillen.
- Zorg indien mogelijk voor gewichtsvermindering.
- Beweeg gedoseerd en luister goed naar uw lichaam.

Zie extra bijlage "Oefeningen voor mensen met heup artrose van Artrose Gezond".

#### Operatief:

Wanneer u te veel last heeft van gewrichtsslijtage, pijn, bewegingsbeperkingen of verstijving van uw heup en er geen andere behandelingen meer mogelijk zijn, kunt u samen met uw behandelend orthopeed besluiten om een heupprothese te plaatsen.

Het plaatsen van een heupprothese kan via de voorste- of de achterste benadering.



Na de heupoperatie kunt u gaan revalideren met adviezen van één onze fysiotherapeuten.

Bron: [www.annatommiemc.nl](http://www.annatommiemc.nl)

Het volgende bulletin wijden wij aan

"Knieartrose"

## **Hoogleraar Maria Hopman: 'Je hoeft geen tienduizend stappen te zetten om fit te blijven'**

**Volgens verschillende apps, stappentellers en lifestylecoaches zouden we 10.000 stappen per dag moeten zetten om fit en gezond te blijven. Dat komt neer op zo'n 7,5 kilometer. Maar zijn er geen andere manieren om aan je gezondheid te werken?**

Lopen is het 'medicijn' tegen ons zittende bestaan. We zitten meer dan ooit en vooral: te lang aan één stuk. Na je werk naar de sportschool gaan, heft de zitschade niet op, zegt Maria Hopman, arts en hoogleraar fysiologie bij de Radboud Universiteit.

Langdurig zitten heeft een negatief effect op de gezondheid. Zelfs voor mensen die een paar keer per week 's avonds sporten. Dat komt, zegt Hopman, doordat de vraag naar zuurstof en brandstof in de inactieve spieren tijdens het zitten zeer laag is. Hart, longen en bloedvaten worden minder ingezet en spieren verbruiken weinig energie. "Daarmee verhoogt lang achter elkaar zitten het risico op diabetes en hart- en vaatziekten."

### **10.000 stappen is een Japanse uitvinding**

We moeten dus bewegen. Maar hoe zijn die 10.000 stappen de wereld in gekomen? Volgens de Engelse arts Michael Mosley is het afkomstig uit Japan. Daar werd in de jaren zestig in aanloop naar de Olympische Spelen in Tokio de eerste stappenteller ontwikkeld: de Manpo-Kei. 'Man' betekent tienduizend, 'po' betekent stappen en 'kei' staat voor meter: een tienduizendstappenteller dus.

De Manpo-Kei was het werk van dr. Yoshiro Hatano, een jonge wetenschapper aan Kyushu University of Health and Welfare. Hij was bang dat de Japanners de leefstijl van de Amerikanen zouden overnemen. Hij berekende dat Japanners slank zouden blijven als hij ze ertoe kon bewegen dagelijks zesduizend stappen extra te zetten. Japanners zetten in die tijd gemiddeld vierduizend stappen per dag. Met tienduizend zouden ze 500 kilocalorieën extra verbranden. En slank blijven.

### **Drie keer tien minuten is makkelijker in te passen**

Het tienduizendstappenverhaal is dus een mythe? Een totale mythe is het niet, zegt Mosley. "Lopen is wel degelijk goed voor ons. Maar het is wél de vraag of je per se tienduizend stappen moet zetten. Persoonlijk lukt mij dat niet elke dag. En ik ken veel mensen die het ook niet redden."

Mosley was benieuwd of er een alternatief was dat net zoveel gezondheidsvoordeel opleverde en ook nog eens beter in te passen viel in het dagelijks leven. Samen met professor Rob Copeland van Sheffield Hallam University, zocht hij het uit voor het BBC-programma *The Truth about Getting Fit*.



“Door matig tot intensief te bewegen, gaat je hart sneller kloppen.”

### **Maria Hopman, arts en hoogleraar fysiologie bij de Radboud Universiteit**

Ze vergeleken twee groepen: de ene groep zette tienduizend passen per dag en de andere deed de 'Active 10'. Zij liepen drie keer per dag tien minuten in een stevig tempo door, een tempo waarbij je "nog wel kunt praten, maar niet meer kunt zingen". Wat bleek? De Active 10-groep had het relatief makkelijk volgehouden. In tegenstelling tot de tienduizend stappen-groep, waarvan een derde zijn doel niet dagelijks bereikt had.

Uit het onderzoek bleek bovendien dat de Active 10-groep een groter beroep had gedaan op de capaciteit van de longen en het hart. Door het stevige wandeltempo hadden zij veel langer intensief bewogen waardoor ze hun hartslag omhoog hadden gejaagd.

### **In Nederlandse gezondheidsrichtlijnen wordt niet gerept over 10.000 stappen.**

Dat is precies waar het gezondheidsvoordeel hem in zit, zegt Hopman. "Door matig tot intensief te bewegen gaat je hart sneller kloppen en dat brengt de doorbloeding op gang. Dat is onder andere belangrijk om de aderen, het hart en de longen in conditie te houden." Volgens Mosley zou Active 10 wel eens gezonder kunnen zijn dan 10.000 stappen zetten.

In de Nederlandse gezondheidsrichtlijnen wordt nergens gerept van 10.000 stappen. Wél van 150 minuten matig tot intensief bewegen. Dat komt, net als Active 10, neer op dertig minuten per dag.

Maar moet dat per se wandelen zijn? Of is het bijvoorbeeld genoeg als je dat aantal minuten per week haalt door in stevig tempo heen en weer naar je werk te fietsen? Dat mag volgens Hopman ook. Zolang de hartslag maar omhoog gaat. Het is natuurlijk niet verboden om daarnaast nog wat te lopen. Voor bewegen geldt: hoe meer, hoe beter. En vergeet niet tijdens je werk af en toe op te staan en een stukje te lopen. Elke minuut is weer een minuut beweging extra.

Bron: <https://www.nu.nl/gezondheid/6017610/hoogleraar-je-hoeft-geen-tienduizend-stappen-te-zetten-om-fit-te-blijven.html>  
24 december 2020 van nu.nl

In de mail (18 februari 2021) van het Kennis Centrum Sport en Bewegen stond een artikel "vernieuwde internationale beweegrichtlijnen WHO".

### **De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) maakte eind 2020 de vernieuwde internationale beweegrichtlijnen bekend.**

Deze richtlijnen adviseren hoeveel beweging nodig is om gezond te blijven. De internationale richtlijnen wijken niet veel af van de Nederlandse richtlijnen die de Gezondheidsraad publiceerde in 2017.

De belangrijkste boodschap van de internationale richtlijnen is: 'Every Move Counts'. Oftewel: elke beweging telt en heeft een positief effect op de gezondheid.

#### **Advies Volwassenen (18–64 jaar):**

- Doe 150 tot 300 minuten matig intensieve beweging of 75 tot 150 minuten intensieve beweging per week, verspreid over verschillende dagen. Een in tijdsduur vergelijkbare combinatie van de twee kan ook. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten. Compenseer zitten met meer bewegen.

#### **Advies Ouderen (vanaf 65 jaar):**

- Doe 150 tot 300 minuten matig intensieve beweging of 75 tot 150 minuten intensieve beweging per week, verspreid over verschillende dagen. Een in tijdsduur vergelijkbare combinatie van de twee kan ook. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Doe minstens driemaal per week functionele balans- en krachtoefeningen, ter behoud van kracht en balans en voorkomen van vallen.
- En: voorkom veel stilzitten. Compenseer zitten met meer bewegen.

**De nieuwe beweegrichtlijn van de Nederlandse gezondheidsraad** stamt uit augustus 2017. De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen luidt als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning (Intensief houdt in dat je iets gaat zweten), zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en / of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Belangrijk is dat je een beweegvorm kiest die je leuk vindt.

Voor kinderen van vier tot achttien jaar geldt een andere beweegrichtlijn.

Voor meer informatie: [www.gezondheidsraad.nl/beweegrichtlijnen2017](http://www.gezondheidsraad.nl/beweegrichtlijnen2017)

