1 Oktober 2019 **4e kwartaal**

MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

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

en via de **email**:
mtc@fysiomoveon.nl

HERFST

De boom in het bos
liet in de herfst alles los.
Alles liet hij gaan.
Hij fluisterde zacht:
loslaten is nodig,
Om sterker in 't leven te staan.

Foto: Park Kasteel De Haar

Openingstijdens de feestdagen:
Dinsdag 24 december 2019 is het trainingscentrum gesloten vanaf 12.30 uur.
Woensdag 25 december en donderdag 26 december 2019 zijn wij gesloten.
Dinsdag 31 december 2019 vanaf 12.30 uur gesloten.
Woensdag 1 januari 2020 zijn wij gesloten.

U kunt deze training of andere afgemelde trainingen inhalen door tijdig een afspraak te maken via uw fysiotherapeut, email of telefoon.

Niet vergeten:
- bij verhindering tijdig afmelden.
- handdoek en bidon verplicht.

Namens het team van Fysiotherapie &
Medisch Trainingscentrum Move On wensen wij u
een fijne herfst en winter
met veel mooie herfst wandelingen en winterse landschappen.

JICHT

Wat is Jicht?
Je lichaam breekt voortdurend cellen af en vervangt die door nieuwe. Bij dat proces komt een stofje vrij, purine, dat afbrokkelt in urinezuur. Normaal gesproken lost urinezuur op in het bloed, waarna je het via de nieren uit plast. Bij mensen met jicht werkt dat stofwisselingsproces niet helemaal goed, waardoor ze te veel urinezuur in hun bloed krijgen. Het vormt dan kristallen, die onder andere neerslaan in de gewrichten. Het afweersysteem ziet die kristallen als onnatuurlijke indringers en gaat aan de slag om ze op te ruimen. De pijnlijke ontsteking waarmee dat gepaard gaat, heet een acute jichtaanval.

Wat is chronische Jicht?
Een aanval duurt meestal enkele dagen tot drie weken. Daarna gaan de klachten veelal vanzelf over, maar niet altijd. Soms blijft de aanval maar doorgaan of komt er een nieuwe aanval. Twee derde van de patiënten krijgt binnen een jaar na de eerste aanval een tweede. Na verloop van tijd kunnen bij de gewrichten verdikkingen van de huid — zogenaamde jichtknobbels — ontstaan. Meestal zijn ze niet pijnlijk. Bovendien blijkt dat mensen met chonische jicht vaak een hoge bloeddruk en een grotere kans hebben op hart– en vaatziekten. Het is helaas nog niet bekend of het verlagen van het urinezuur helpt om hart en vaten te beschermen.

Hoe vaak komt Jicht voor?
Jicht is een vorm van reuma. Het komt het meest voor bij 65-plussers: 6 procent van de mannen heeft jicht en 2 procent van de vrouwen.

Wat zijn de belangrijkste klachten?
Bij een jichtaanval hebben patiënten een heftige, brandende pijn in een gewricht, die bewegen moeilijk maakt. Het gewricht is rood, gezwollen en voelt warm aan. Soms komt er ook koorts bij. In 50 tot 60 procent van de gevallen treft de aanval de grote teen. Ook in andere gewrichten zoals de voet, enkel, knie, vinger, pols en de ellebogen kan jicht voorkomen, soms zelfs in meerdere tegelijk.

Waarom moet je een jichtaanval niet onderschatten?
Een acute jichtaanval het topje van de ijsberg is. Herhaalde aanvallen kunnen slijtage en schade aan gewrichten veroorzaken, met pijn, stijfheid en bewegingsbeperking tot gevolg. Eenmaal kapot blijft kapot. Bovendien hebben mensen met chronische jicht vaak een hoge bloeddruk en een grotere kans op hart– en vaatziekten. Waarom dat zo is, weten we nog niet precies. Vermoedelijk heeft het met de ontstekingen in het lichaam te maken. Met de juiste behandeling hopen ze dit te voorkomen.

Hoe wordt jicht behandeld?
Bij een acute aanval krijgen patiënten ontstekingsremmende pijnstillers, zoals ibuprofen of diclofenac. Soms geeft de huisarts een middel om gewrichtsontstekingen af te remmen, zoals prednisonof colchicine. Komen de aanvallen vaker voor, dan is het belangrijk om de achterliggende oorzaak aan te pakken: het teveel aan urinezuur. Het meest gebuikte medicijn daarvoor is allopurinol of febuxostat, een middel dat de aanmaak van urinezuur remt. Soms wordt benzbromaron gegeven, een middel dat ervoor zorgt dat je meer urinezuur uit plast. Als de jicht niet goed onder controle komt, wordt de patiënt naar de reumatoloog verwezen.

Kiest de patiënt voor een alternatieve behandeling overleg dan altijd met de huisarts of reumatoloog en stop nooit zomaar met de reguliere medicijnen. Homeopathische medicijnen om de urine minder zuur te maken zijn er wel, maar het effect daarvan is nooit aangetoond.

Wat kun je zelf doen?

Jicht patiënten doen er goed aan om dagelijks twee of drie liter water te drinken, om zo veel mogelijk urinezuur uit te plassen. Een gezond gewicht en een gezonde voeding vormen een belangrijke aanvullende behandeling. Dat alleen is meestal niet genoeg om helemaal van de jicht af te komen, maar het kan er soms wel voor zorgen dat de patiënt met een lagere dosering medicatie toe kunt.

Wat is het voedingsadvies bij Jicht?

* Wees voorzichtig met alcohol. Alcohol bevordert het urinezuurgehalte in het bloed en maakt het voor de nieren moeilijk om urinezuur kwijt te raken.
* Hoe meer fructose (= vruchtensuiker) je dagelijks binnenkrijgt, hoe hoger het risico op een jichtaanval kan zijn. Fructose komt voor in veel zoete producten, zo als suikerhoudende frisdranken, fruitsappen, koek en snoep.
* Magere zuivelproducten zijn juist goed. Bepaalde eiwitten in zuivelproducten be vorderen namelijk de uitscheiding van urinezuur.
* Hetzelfde geldt voor koffie, mits je minimaal zes kopjes per dag drinkt.
* Als je overgewicht hebt, is het verstandig om af te vallen. Bij een gezond gewicht zal het urinezuurgehalte in het bloed dalen.

Is jicht een welvaartsziekte?

Dat jicht uitsluitend een ziekte van drinkebroers en bourgondiërs zou zijn, is echt een misverstand. Voeding is maar voor zo’n 10 procent verantwoordelijk voor het urinezuurgehalte in het bloed. De overige 90 procent wordt bepaald door factoren binnen het lichaam. Om het nog ingewikkelder te maken: lang niet alle mensen met een hoog urinezuur in het bloed krijgen jichtaanvallen. Maar als je toch al veel urinezuur in je lichaam hebt, kan verkeerde voeding een aanval uitlokken.

Bron: Plus Magazine december 2017

Het volgende infobulletin wijden wij aan
“10 keer slimmer omgaan met je energie ”

Lieve mensen,

Bedankt voor het verzamelen van de plastic doppen.
Ik ben er heel blij mee.
Mensen die slecht of heel slecht zien hebben dankzij u een blinde geleide hond en die zijn daar dol gelukkig mee.

Hartelijke groet,

Cora van der Knaap

Goede doelen en vrijwilligers

Aangezien er bij Move On inmiddels heel wat klanten en/of patiënten rondlopen die op één of andere manier als vrijwilliger betrokken zijn bij een organisatie of stichting, lijkt het ons leuk om af en toe de rol van deze vrijwilliger(s) nader te belichten.

Er zijn verschillende mtt-deelnemers actief bij het historisch archief Westland, onder andere dhr. Grootscholten en dhr. Hamel. Dhr. Grootscholten is sinds 2012 vrijwilliger bij het historisch archief Westland.

Het Historisch Archief Westland is een kleine organisatie (van 7 medewerkers en 26 vrijwilligers) die het papieren en digitale geheugen van het Westland (vanaf het jaar 1255) beheert, toegankelijk maakt en beschikbaar stelt aan het publiek.
Bijna drie kilometer aan dossiers, registers, foto's, films, kaarten en tekeningen ligt opgeslagen op de tweede etage van het gemeentehuis aan de Verdilaan in Naaldwijk. En al dat historische materiaal kan kosteloos worden ingezien in de leeszaal van het archief. U kunt woensdag t/m vrijdag terecht in het archief.

Dhr. Grootscholten is vanaf zijn 16e jaar al geïnteresseerd in zijn familie geschiedenis. Rond zijn 30e jaar was hij vaak te vinden in het gemeentehuis van Monster. Dat had een eigen historisch archief. Vanaf zijn pensioen is hij actief lid van het Historisch Archief Westland.
Iedere dinsdag is hij aanwezig en zoekt naar de historie van Poeldijk.
Vanaf 1800 kijkt hij het archief (boeken/kranten enzovoort) na. Er komt geen mondelinge informatie van ouwe Poellekers aan te pas.
Er is veel geschiedenis over het Westland bekend en wordt in kaart gebracht.
Mocht u interesse hebben in de historie van het Westland, ga eens langs aan de Verdilaan in Naaldwijk.

Iedere dorpskern heeft een eigen historische werkgroep. Deze werkgroepen werken veel samen met het Historsich Archief Westland. De tweede zaterdag in september tijdens open monumentendag zijn zij actief in hun eigen dorpskern.

Voor meer informatie over het historisch archief Westland verwijs ik u naar de website: https://www.historischarchiefwestland.nl

Doet u ook vrijwilligerswerk en wil u hierover vertellen.
Neem dan contact op met Astrid Barendse of één van de andere fysiotherapeuten.