

10-11 gezond & wel

REUMA

BEWEGEN IS BELANGRIJK, ZEKER VOOR MENSEN MET REUMA EN ARTROSE (gewrichtsstijginge). Iets simpels als wandelen kan voor een tour de force voor hen zijn. Volgende week start de Nijmeegse Vierdaagse, waar het Reumafonds zich nadrukkelijk met informatie zal profileren. Voor artrosepatiënt Herman van Engelen zit het wandelfestijn er niet in, hij heeft al 37 jaar verschrompelijk last van zijn knie. Toch gloort er hoop voor hem.

Hoop na 37 jaar pijn

door ARIANNE MANTEL

Zestien jaar was Herman van Engelen toen hij tijdens het dollen met een vriend met zijn knie tegen een machine aan werd gegooid. Het zou de rest van zijn leven bepalen. Zeer waarschijnlijk brak er kraakbeen af, waarna dit stuk is gaan 'roeren' in de knie. Het gevolg was artrose: op zijn 38e had hij een totaal versleten knie.

De inmiddels 53-jarige timmerman ging echter niet bij de pakken neerzitten. Hij meldde zich aan toen hij hoorde over een nieuw soort knieoperatie in ons land, waarbij met behulp van een dist tractor tijdelijk ruimte in het kniegewricht wordt gemaakt. In die tijd

kan het kraakbeen zich gaan herstellen.

„Tussen mijn 16e en 38e levensjaar ben ik zeker vijftien keer in het ziekenhuis beland. Voetballen deed ik altijd met een ingetapede knie. Lopen werd steeds moeilijker en pijnlijker. Elke keer werden er foto's gemaakt, maar er was niets te zien. Totdat de MRI gemeengoed werd. De arts zei: dit ziet er heel vervelend uit. Ik herinner me nog goed dat hij tijdens de kijkoperatie zei: Ik zie u liggen als jonge man van 38, maar uw knie ziet eruit als die van een 65-jarige die levenslang in de mijnen heeft gewerkt. Hij is zo goed als versleten.”

Maar men kon niet veel voor Herman doen; de knie werd



Timmerman Herman van Engelen: „Een behoorlijke ingreep, maar ik heb een stuk minder pijn.”

FOTO: WILBERTO VAN DEN BOOGAARD

schoongemaakt en dat was het. Twee keer deed hij aan een experimenteel onderzoek mee. De eerste keer bleek hij in de placebogroep te zitten. „Hebben ze een half jaar watter in de knie zitten spuiten. Later liet ik me injecteren met een soort gladmakend middel. Het hielp niet voldoende. En toen hoorde ik over de distractor.”

In januari dit jaar is Herman van Engelen geopereerd. „Het is nogal een ingreep, hoor! Op acht plaatsen maken ze gaten in je been en worden er penen in geboord. Die stecken uit, dus het is qua kleding best

lastig. Desondanks mocht ik me elke dag douchen, al moest ik de gebieden rond de gaten elke dag goed schoonmaken.”

„Na zes weken is de distractor verwijderd en begon de revalidatie. Onderzoek wijst uit dat er inderdaad meer kraakbeen in het kniegewricht zit en dat merk ik ook. De pijn is een stuk minder. En binnenkort mag ik weer werken.”

VERZAMELNAAM

In ons land hebben 2,3 miljoen mensen een vorm van reuma of artrose. Zij hebben vooral last van pijn en moeheid, beide onzichtbare kenmerken van deze chronische ziekte.

Reuma is een verzamelnaam voor ruim honderd aandoeningen aan botten, gewrichten en spieren.

HET WERKT

Bij de nieuwe methode worden de gewrichtsdelen van een door artrose aangetaste knie tijdelijk uit elkaar gehouden. Het kraakbeen herstelt dan.

Experimenten met deze methode, gewrichtsdistricatie genaamd, verlopen positief. MRI-scans en röntgenfoto's laten zien dat het werkt. Patiënten hebben minder pijn en kunnen na afloop hun knie of enkel beter gebruiken. Het nog lopende onderzoek naar

schuwen de buizen in de eerste drie dagen steeds een stukje verder uit, waardoor de gewrichtsde- len een paar millimeter van elkaar af komen te staan..”

Voor het onderzoek worden nog patiënten tot 65 jaar gezocht met ernstige knieartrose die in aanmerking komen voor een totale knieprothese of standbeencorrectie. Vervolgens wordt geloot of men de districatie of een reguliere operatie ondergaat.

De Telegraaf | SHOP

PHYSIC

Neofit meet (aukfen) de nauwkeurigheid van de ultrasonische draadhoes display die beschikbaar is op ooghoogte te te bewegen

Staat u niet op de werkschaal dan kunt u de actieve tijd op niet display aflezen

Gewichtsaanduiding per 100 gram tot max. 180 kg

VAN €66,99 **€29,-**

Bestel online via www.telegraaf.nl/webshop