



**Astma & COPD Beweging West-Brabant**  
**Ook voor mensen met een andere chronische aandoening**  
**luchtpost**

oktober 2015  
jaargang 5 uitgave 3

Zo mensen we gaan het laatste kwartaal alweer in, wat vliegt die tijd om, of ligt dat aan mij. Graag wou ik toch nog iets onder jullie aandacht brengen. We hebben op de woensdag een groep zitten in Revant, die oefenen vanaf 17.00 u. tot 18.00 u. Onder leiding van fysiotherapeut Luuk van Schendel. Deze groep heeft op korte termijn uitbreiding nodig, zeker in de komende 3 maanden. Als dit niet geval is moeten we sinds lang geleden weer een groep opheffen, dit voelt niet goed. Dus mensen als jullie kennissen of familie hebben die niet in de avonduren willen oefenen dan is dit de kans. Help ons om deze groep te versterken en laten bestaan.

Dan nog een ander puntje: Door heel ons rayon hebben we locaties waar een longpunt gehouden wordt, dit zijn middagen die door het Longfonds worden georganiseerd i.s. met zorggroepen en ziekenhuizen. Waar er altijd een onderwerp wordt behandeld wat betrekking heeft op longen. Of dit nou is b.v. spelen op een mondharmonica of met een diëtiste lekkere dingen te bereiden, of een fysio die dingen belicht die voor u van belang zijn. Het rare van dit vind ik dat er op de longpunten maar heel weinig mensen van de beweeggroepen komen, terwijl jullie uiteindelijk de doelgroepen zijn.

Dit is voor jullie opgezet maak er gebruik van, je kunt er gezellig gesprekken voeren met anderen. (lotgenotencontact) Of zelfs vrijwilliger worden op een longpunt. Ik zal op korte termijn flyers wegleggen bij de groepen, zodat jullie kunnen zien waar en wanneer en wat voor onderwerp er is. Laten we afspreken dat we elkaar gaan weerzien op een van die longpunten.

Verder wens ik jullie een prettige drie laatste maanden toe van dit jaar. Tot de volgende Luchtpost. Namens het bestuur,  
Huib Vrijhoeven voorzitter.

### **Een verkoudheid is altijd besmettelijk**

Verkoudheid is een besmettelijke aandoening aan de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen die door een groot aantal verschillende typen virussen kan worden veroorzaakt, in het bijzonder rhinovirussen, coronavirussen en RSV. Vanwege het grote aantal virussen dat verkoudheid kan veroorzaken, kan het lichaam niet immuun worden tegen de infectie. Om die reden is verkoudheid een veelvoorkomende ziekte die meerdere keren per jaar kan optreden.

De meest voorkomende symptomen van een verkoudheid zijn een loopneus, een pijnlijke keel, hoesten, niezen en vaak ook verhoging en hoofdpijn. Veel mensen die aan verkoudheid lijden voelen zich zwak en vermoeid. Het verstopt raken van de slijmvliezen kan extra bacteriële besmettingen van het strottenhoofd, de bronchiën, de longen, de oren en/of de bijholtes met zich meebrengen. Ongecompliceerde besmettingen houden gewoonlijk drie tot tien dagen aan. Verkoudheid wordt meestal via mens-tot-menscontact doorgegeven. Zo kan een verkouden persoon door te niezen een ander persoon met het virus besmetten. Bovendien kan het verkoudheidsvirus gedurende enige uren op voorwerpen zoals pennen, boeken en koffiekoppen in leven blijven, waardoor het gevaar voor besmetting ook bestaat als er geen verkouden persoon in de buurt is.

Wat het vermelden waard is, is dat het geven van een hand aan verkouden mensen niet verstandig is, omdat mensen vaak met de hand het gelaat (m.n. neus en ogen) aanraken. Zo vindt directe overdracht van het virus plaats. (abc gezondheid\_)

### **Receptje: iedereen kent de wrap met kip of zalm wel. Dit is een heerlijke frisse wrap.**

Mexicaanse wrap tortilla's  
kruidenkaas (paturain of iets dergelijks)  
gevriesdroogde bieslook  
komkommer  
peper  
zout

smeer de tortilla in met kruidenkaas en strooi hierover wat zout en peper naar smaak. Gebruik een rasp of kaasschaaf om de komkommer tot dunne reepjes te snijden/schaven/raspen. Leg de reepjes op de tortilla en verdeel ze goed, zodat de tortilla bij oprollen overal ongeveer even dik is. Strooi tot slot nog een handje vol bieslook over het geheel heen. Rol de tortilla's op, snijd ze in stukken en spies de stukjes aan een cocktailprikker om uitrollen te voorkomen

## **stamceltherapie**

Deze nieuwe methode met stamcellen leerde dr Herman de Boer aan de Universiteit van Colorado in de VS. Stamcellen zijn een soort 'oercellen' in het lichaam, die zich kunnen specialiseren tot bijvoorbeeld een spiercel, een botcel of een kraakbeencel. De Boer legt uit: "Stamcellen bevinden zich veelal in vetweefsel en in het beenmerg, het binnenste van de botten. Ze zitten vol met eiwitten die de groei van cellen stimuleren. Daarmee kunnen ze herstel van beschadigd weefsel bevorderen. Zo willen wij deze cellen gaan gebruiken om slijtage van kraakbeen in gewrichten te remmen."

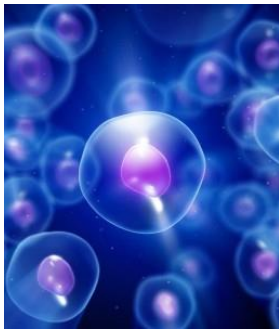
Eerder werkte dr Herman de Boer al langere tijd met de bloedplaatjes uit het bloed om het genezingsproces in pezen en gewrichten te bevorderen. Meer

## **Stamcelbehandeling**

De stamcellen worden onder lokale verdoving uit beenmerg of vet verkregen. Vervolgens kunnen deze in het gewricht worden gespoten, bijvoorbeeld de knie of de heup. "Eventueel kunnen we eerst met een kijkoperatie het slechte kraakbeen uit het gewricht halen", zegt De Boer. "Misschien is dat zelfs een extra prikkel voor het herstel. Na inspuiting van de stamcellen wordt het gewricht gekoeld en mechanisch op en neer bewogen om de ingespoten cellen goed te verdelen over het gewricht. Tevens wordt hyaluronzuur ingespoten, dat is het 'smeermiddel' in gewrichten. Het is een veilig middel dat ik al vijftiwintig jaar gebruik." **Veelbelovend**

De hele ingreep duurt slechts ongeveer een uur. De patiënt kan daarna weer naar huis. In de weken daarna zijn er op verschillende momenten controleafspraken, waarbij wordt gevraagd hoe het gaat en of er nog pijnklachten zijn. Met een scan zal een aantal keren het behandelde gewricht worden bekeken.

De nieuwe behandeling is veelbelovend, weet De Boer. In de VS is deze gestart in de diergeneeskunde, met name bij racepaarden. Later werd het ook bij mensen toegepast. Daarmee is inmiddels drie jaar ervaring opgedaan, met positieve resultaten. "Tachtig procent van de behandelde mensen heeft minder pijn aan het gewricht en kan beter functioneren. De stamcellen vertragen het slijtageproces en op MRI-scans is te zien dat de hoeveelheid kraakbeen in het gewricht toeneemt."



Prof. Daniel Grande, professor in zowel de orthopedie als de stamcelbiologie aan het Feinstein Instituut in New York, staat Herman de Boer bij met de introductie van deze nieuwe techniek. Er zal onder andere onderzoek plaatsvinden naar de ingebrachte stamcellen en naar het resultaat van de behandeling. "Alles wordt heel goed gedocumenteerd en in een gegevensbank opgeslagen."

## **Enorme winst**

De Boer denkt dat stamceltherapie bij gewrichtsslijtage enorm belangrijk gaat worden. "Het is een behandeling, die als eerste mogelijkheid kan worden aangeboden bij beginnende slijtage van een gewricht. Dan zijn er al pijnklachten, maar is het nog te vroeg voor een kunstgewricht. Deze methode heeft zijn beste uitwerking bij slijtage van de knie, maar kan ook bij andere gewrichten worden toegepast. Na stamcelbehandeling kan de patiënt weer enkele jaren vooruit. Het stelt een operatie uit en misschien is een kunstgewricht in de toekomst zelfs helemaal niet meer nodig. Dat zou enorme winst betekenen."

Wij kunnen nog steeds copy gebruiken voor onze "luchtpost"

Onze emailadressen :

Ellen Bakhuis:

[e.bakhuis@acwbw.nl](mailto:e.bakhuis@acwbw.nl)

Marco Voesenek-Janse:

[hetvingerhoedje@gmail.com](mailto:hetvingerhoedje@gmail.com)