

## Nieuwsbrief Juli 2023

### Voorwoord



Beste Leden,

Zo op de valreep van het seizoen willen we jullie toch nog even een nieuwsbrief sturen.

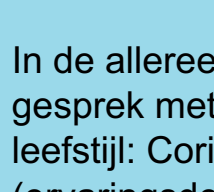
Volgende week zijn de laatste beweglessen voordat de zomervakantie begint. We kunnen terugkijken op een rustige periode waarin alles weer als vanouds verlopen is.

We willen vooral ook onze fysiotherapeuten bedanken voor hun tomeloze inzet. Het is echt fantastisch hoe jullie onze lessen invullen. Chapeu.

Dan rest ons alleen nog jullie allemaal een hele fijne vakantie wensen. Met veel zon, gezelligheid en vooral in goede gezondheid.

Hopelijk tot het volgende seizoen.

Met vriendelijke groet  
Bestuur Reumabeweeegroep de Meierij



Regie over Reuma is een podcast van Reuma Nederland.

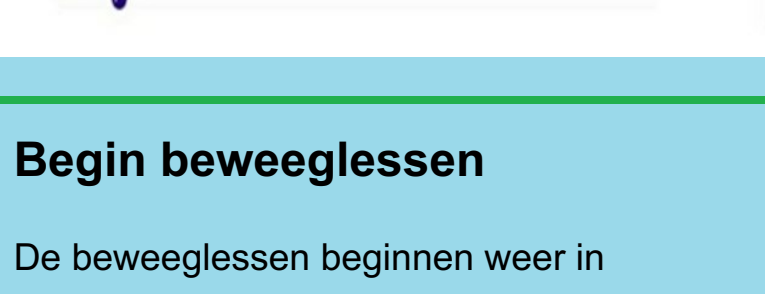
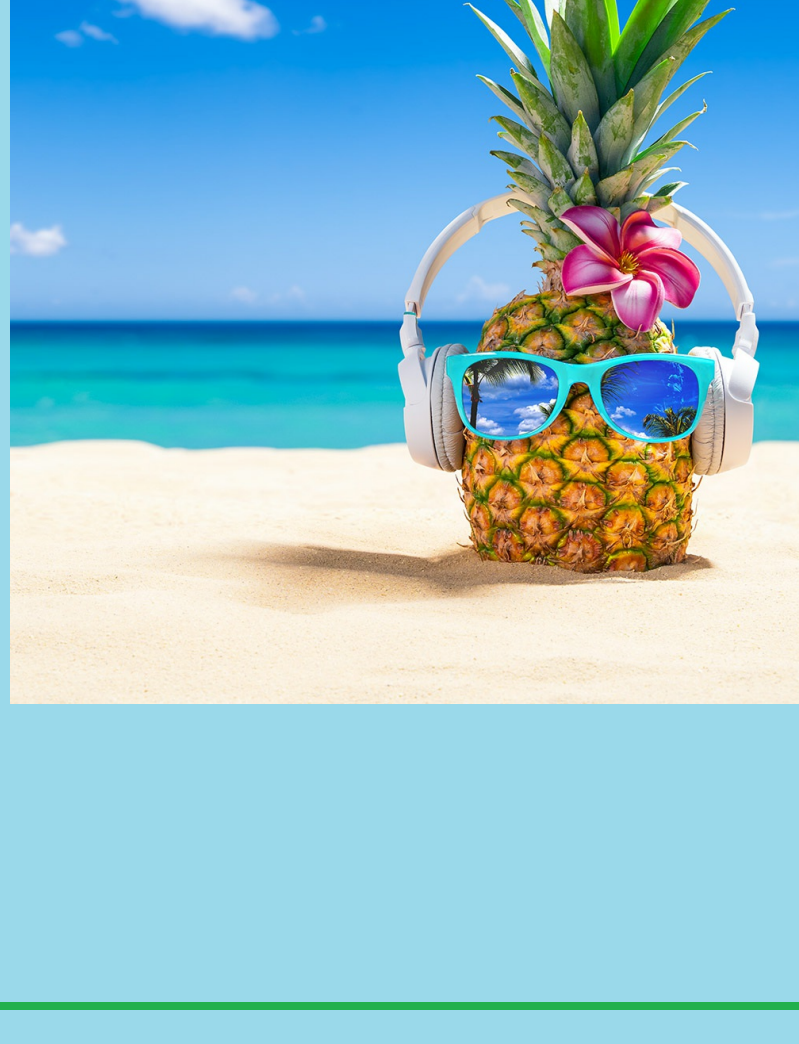
Hun allereerste podcast kun je nu beluisteren: [Klik HIER](#).

In de allereerste aflevering gaat RN in gesprek met twee experts op gebied van leefstijl: Corine Heijne (ervaringsdeskundige, stichting Je Leefstijl als Medicijn) en reumatoloog Pascal de Jong (ErasmusMC).



### PODOTHERAPIE

Linda van de Ven



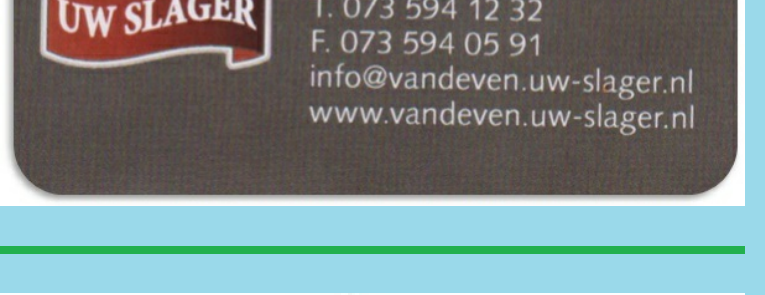
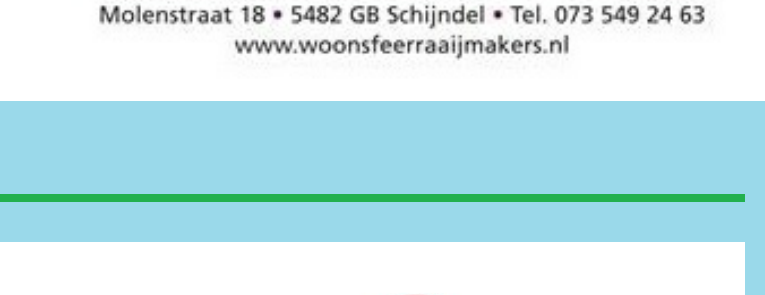
### Begin beweglessen

De beweglessen beginnen weer in

WEEK 35

Dus zet het vast in je agenda.

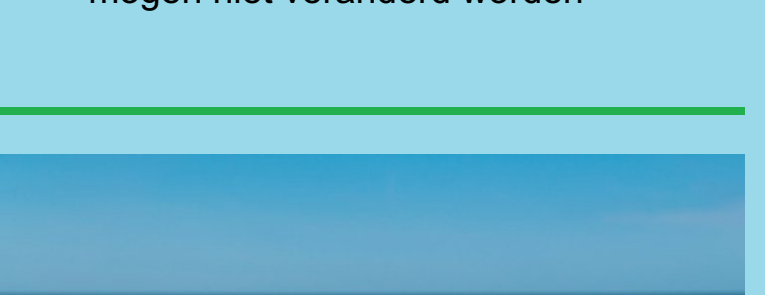
Ook hebben we alvast de vakantie en feestdagen van 2023-2024 onderin de nieuwsbrief toegevoegd.



### Whatsapp groepen

We willen jullie graag vragen om de whatsapp groep(en) graag alleen te gebruiken waarvoor ze bedoeld zijn.

- De groep is ervoor om bij onvoorzien omstandigheden elkaar snel te bereiken
- Je mag je ook afmelden op deze app, dit is niet verplicht wel wenselijk
- GEEN replays op berichten tenzij echt noodzakelijk
- GEEN berichten die niets met de groep of vereniging te maken hebben
- Telefoonnummers mogen NIET aan derden uitgewisseld worden tenzij toestemming van de betreffende persoon
- Onderwerp en Foto van deze app mogen niet veranderd worden



### Herkennen en doorverwijzen

Herkennen en doorverwijzen van mensen met reuma kan en moet efficiënter

Wetenschappelijk onderzoek is voor ReumaNederland enorm belangrijk. Zonder onderzoek geen nieuwe kennis of doorbraken. Zonder onderzoek uiteindelijk geen genezing van reuma. Om alleen de allerbeste studies te steunen, heeft ReumaNederland zelf ook goede wetenschappers in huis. Eén daarvan is dr. Elke van Delft, programmacoördinator ontstekingsreuma en zeldzame aandoeningen. Ze promoveerde recent op haar eigen onderzoek naar een efficiëntere reumadiagnostiek. Dat is een belangrijk thema voor ReumaNederland. We delen daarom graag de resultaten.

### Syndroom van Tietze

De loopbaan van Elke van Delft (29) is best een bijzonder verhaal. Een verhaal dat op jonge leeftijd begint bij een opleiding aan de dansacademie, en veel interesse in sport en gezondheid. Elke besloot daarom Bewegingswetenschappen te gaan studeren in Maastricht. Maar toen ze bijna klaar was met haar masteropleiding kreeg Elke pijnklachten op haar borst. Een opletende huisarts zorgde voor een snelle, maar 'verrassende' diagnose: [het syndroom van Tietze](#), een vorm van ontstekingsreuma waarbij het ribkraakbeen ontstoken raakt.

### Vroege herkenning is zo belangrijk

"Ik wist niet veel van reuma, laat staan van deze best zeldzame vorm. Nederland telt ongeveer 5.000 patiënten. Met alles wat ik inmiddels weet, heb ik achteraf gezien geluk gehad dat mijn klachten meteen door de huisarts werden herkend. Dat is zeker niet bij iedereen met reuma het geval. Een vroege herkenning en diagnose bij reuma zijn zo belangrijk", weet Elke ook vanuit haar promotieonderzoek.

### Promotieplek

Elke heeft gekkig weinig last van haar aandoening. De medicijnen die ze kreeg, sloegen meteen aan en ze kon haar studie gewoon vervolgen. Wel zorgde de diagnose ervoor dat haar pad niet richting de wereld van (top)sport ging, maar naar de wereld van reuma. Ze koos voor een beleidsstage bij [de vereniging van Tietze- en costochondritispatiënten](#). Om vervolgens, na haar afstuderen, te kiezen voor een promotieplek in het Maastricht Ziekenhuis in Rotterdam. Haar onderzoek richtte zich op het proces van doorverwijzen van mensen met reumatische klachten.

### Proces van doorverwijzen niet optimaal

Ze vertelt: "Voor mensen met vormen van ontstekingsreuma is snelle doorverwijzing naar een reumatoloog heel belangrijk. Een vroege diagnose zorgt ervoor dat je op tijd kunt starten met een passende behandeling, waardoor gezondheidsschade beperkt blijft." Maar nu het lastige: "Voor patiënten zonder deze ontstekingsziekte wil je verwijzen naar dure ziekenhuiszorg juist voorkomen." Op dit moment verloopt het proces van herkenning en doorverwijzing niet optimaal, stelt Elke: "Reumatologen zien regelmatig patiënten die zij niet zouden moeten of hoeven zien. En omgekeerd worden patiënten die wél ontstekingsreuma hebben, soms heel laat of helemaal niet doorverwezen."

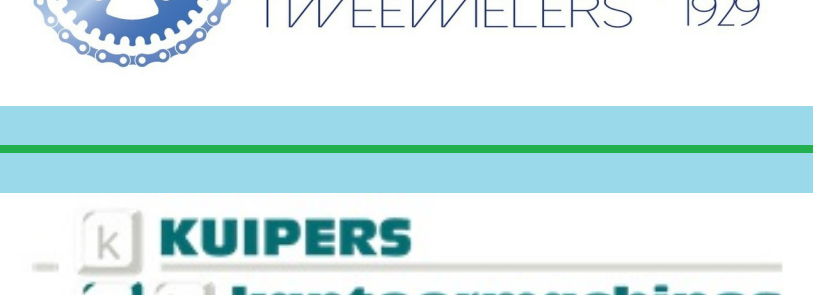
Lees verder: [Klik hier](#)



### Help ons....

In het bestuur zijn we altijd op zoek naar mensen die iets voor onze vereniging willen betekenen. Denk aan bestuursleden, maar ook als je wat anders voor ons wil betekenen laat het ons weten.

Kom ons ondersteunen en praat en beslis mee over onze mooie vereniging. Hier ga je veel plezier aan beleven en alle leden zullen je dankbaar zijn!



### Vormen van Reuma toegelicht:

In vorige Nieuwsbrieven is er wat verteld over:

Acute Reuma - Artrose - Axiale SpA - Lymealgie - Hypermobiliteit - Ziekte van Raynaud - Osteoporose - Fenilene van Raynaud - Jin Shin Jyutsu - Reuma en Covid-19 - Jicht - Bursitis - Bacteriële artritis - Artritis psoriatica - De ziekte van Behçet - Syndroom van Tietze - SCCH (sterno-costoclaviculaire hyperostose) - Tendinitis - SAPHO

In deze Nieuwsbrief Ziekte van Forestier (DISH)

### Over de ziekte van Forestier of DISH

De ziekte van Forestier heet ook wel DISH. DISH is een afkorting van de Engelse naam: Diffuse Idiopathic Skeletal Hyperostosis. De ziekte van Forestier of DISH is een aandoening waarbij er extra bot aangroeit op plaatsen waar pezen of gewrichtsbanden aan het bot hechten.

Bij deze aandoening ontstaat er extra bot op plaatsen waar gewrichtsbanden of pezen aan het bot vastzitten. Op de plekken waar het extra bot groeit, komt vaak een lichte ontsteking voor.

De ziekte van Forestier wordt ook wel DISH genoemd. DISH is een Engelstalige afkorting van: Diffuse Idiopathic Skeletal Hyperostosis.

### Vooraf aan de rand van wervels

De botaangroei ontstaat vooral aan de randen van je ruggewervels. Ook komt het voor bij peesaanhechtingen van je knie, elleboog, schouder of hiel. De aangroei bij de hiel heet hielspoor. Pezen en banden kunnen soms verkalken.

### Vooraf boven de 50

Mensen boven de 50 jaar hebben de meeste kans op de ziekte van Forestier. Het komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Jongere mensen krijgen het zelden.

### Ontstaan van de ziekte Forestier

De oorzaak van de ziekte van Forestier is onbekend. Wel hebben mensen met Forestier vaker overgewicht en een lichte vorm van suikerziekte (diabetes mellitus).

Lees meer over DISH. [Klik HIER](#)



## Op deze dagen is het geen bewegen

### Vakanties

- Zomervakantie:** 15-07-2023 t/m 27-08-2023
- Herfstvakantie:** 14-10-2023 t/m 22-10-2023
- Kerstvakantie:** 23-12-2023 t/m 07-01-2024
- Voorjaarsvakantie:** 10-02-2024 t/m 18-02-2024
- Meivakantie:** 22-04-2024 t/m 03-05-2024
- Zomervakantie 2024:** 06-07-2024 t/m 18-08-2024



### Feestdagen

- Kerstdagen:** 25 en 26-12-2023
- Nieuwjaarsdag:** 01-01-2024
- Pasen:** 31-03-2024 en 01-04-2024
- Koningsdag:** 27-04-2024
- Hemelvaart:** 09-05-2024
- Pinksteren:** 19 en 20-05-2024