

- 
- 3** Longemboliepatiënt hervat hardlopen
 - 4** Fysiotherapeut over bewegen en trombose
 - 5** Veelgestelde vragen over bewegen
 - 8** Gratis Antistollingspas aanvragen

Bewegen

“Leer weer vertrouwen te krijgen in uw lichaam”

De Marathon van New York uitlopen is op zich al een enorme prestatie. Maar als je een massale longembolie hebt overleefd, grenst het bereiken van deze finish bijna aan het onwaarschijnlijke. Fysiotherapeut en Trombosestichting-ambassadeur Stefanie Lesterhuis deed het en daarom - vonden wij - moest zij wel het voorwoord schrijven van deze nieuwsbrief over bewegen.

“Op mijn 22ste werd ik met een massale longembolie opgenomen in het ziekenhuis. De situatie was kritiek, vertelden mijn ouders mij later. Zelf was ik daar op dat moment nauwelijks mee bezig. Ik had geen keus en richtte me alleen maar op het overleven.

In mijn fysiotherapiepraktijk in Leeuwarden help ik nu zelf mensen met het weer in beweging komen na een trombose. Dat is heel belangrijk voor de pompfunctie van hun spieren en bloedvaten. De fysiotherapeut kan helpen met de juiste oefeningen voor ieders eigen persoonlijke doel. Ook kan de fysiotherapeut ingrijpen tijdens het oefenen of bij lichamelijke klachten.

Beweging kan voor patiënten met trombose of andere hart- en vaatziekten echt het verschil maken. Zo heb ik een trombosepatiënt met een zeer beperkt loopvermogen. Deze patiënt kon nog geen 100 meter lopen. Nu heel langzaam – het kost veel tijd en doorzettingsvermogen – loopt deze patiënt ongeveer 1500 meter. We zijn er nog niet, maar het is voor deze patiënt al een hele verbetering.

Zelf merk ik – door mijn werk maar ook door mijn eigen ervaringen – dat vertrouwen in je eigen lichaam krijgen erg belangrijk is. Je grenzen leren opzoeken in de dagelijkse dingen. Hierdoor zal je jezelf ook beter gaan voelen en je conditie verbeteren. Een fysiotherapeut kan u daarbij helpen en u adviseren wat voor u de beste aanpak is. En deze nieuwsbrief van de Trombosestichting helpt u hopelijk ook alvast een beetje op de goede weg.”

Stefanie Lesterhuis,
fysiotherapeut en ambassadeur
Trombosestichting

Na ongeveer een maand ben ik weer begonnen met bewegen. Zo kon ik mijn dagelijkse dingen weer oppakken. Maanden later ben ik ook weer met het sporten gestart. Daarbij merkte ik dat ik echt weer vertrouwen moest krijgen in mijn eigen lichaam. Dat is gelukt, want uiteindelijk heb ik de Marathon van New York uitgelopen. Klachten blijf ik echter wel houden. Dat varieert van pijnklachten tot vermoeidheid.



Colofon

Trombosestichting Nederland

Dobbeweg 1a
Postbus 100
2250 AC Voorschoten
T 071-5617717
F 071-5618008
tsn@trombosestichting.nl
www.trombosestichting.nl
www.facebook.com/
trombosestichting

IBAN

NL35 INGB 0000 3020 30

Redactie

O.D.M. Paauwe-Insinger, directeur
E.V. Wybrands, beleidsmedewerker

Redactie-adviesraad

Dr. V.E.A. Gerdes
Prof.dr. J.C.M. Meijers
Prof. dr. A. Sturk

Design & layout

Jeroen van der Star, Studio57

Drukwerk

PSI-Vransen Direct Mail Producties,
Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag, op welke wijze dan ook, worden verveelvoudigd zonder voorafgaande toestemming van Trombosestichting Nederland en andere auteursrechthebbers.



Vierdaagse

Bent u net als Corné Verwoert van plan de Nijmeegse Vierdaagse te lopen? Laat het ons weten! De Trombosestichting wil wandelaars die bloedverdunders gebruiken met elkaar in contact brengen en zo misschien een leuke actieclub vormen.

Mail naar:
tsn@trombosestichting.nl

Longemboliepatiënt loopt af en toe tegen grenzen aan, maar:

“Angst om weer te sporten had ik niet”

Corné Verwoert (54) is gepassioneerd wandelaar en hardloper als hij twee jaar geleden uit het niets een massale longembolie krijgt. Verwoert overleeft ternaauwernood en zijn conditie maakt een flinke sprong achteruit. Op advies van zijn longarts begint hij heel geleidelijk weer met bewegen. Dat lijkt succesvol. Tot hij plots weer terugvalt.

In juni 2013 levert Corné Verwoert een grote prestatie. Hij rent en loopt twee keer de Alpe d'Huez op en af, en zamelt zo geld in voor de strijd tegen kanker. Hoewel Verwoert in topconditie lijkt te verkeren, wringt er toch iets. In aanloop naar de Alpe d'HuZes-acties vallen de trainingen hem steeds zwaarder. En over elke wedstrijd die hij daarna loopt, doet hij vijf minuten langer.

Massale longembolie

Een maand na Alpe d'HuZes krijgt Verwoert steken in zijn borst en wordt kortademig. Zijn bovenlichaam kan hij niet meer bewegen zonder pijn. Verwoerts huisarts twijfelt geen moment en stuurt hem naar de spoedeisende hulp. Daar constateert men een longembolie, longinfarct én longontsteking. Verwoert balanceert op het randje van de dood.

Maar Verwoert herstelt wonderwel en al na een week start hij zelf met zijn revalidatie. Zijn longarts adviseert het bewegen weer heel rustig op te bouwen. Waarschijnlijk is volledig herstel mogelijk.

Angst om te bewegen

Verwoert begint met wandelen. Elke keer iets langer, en dat gaat prima. Na een paar maanden kan hij weer grotere stukken wandelen en zelfs hardlopen lukt hem weer. “Angst om weer te gaan sporten had ik niet. Door te bewegen kon ik juist mijn kans verkleinen op een nieuwe trombose”.

Een tijdlang gaat het goed met Verwoert. Totdat hij met een verdenking op een nieuwe longembolie in het ziekenhuis terechtkomt. Gelukkig blijkt dit vals alarm, maar vanaf dan kwakelt Verwoert met zijn gezondheid. Zijn conditie is achteruitgegaan, hij is moe en bij het bewegen heeft hij pijn in zijn rechterlong.

De longembolie heeft bij de sportieve Verwoert dus toch zijn sporen nagelaten. “Ik zal moeten accepteren dat ik niet alles meer kan, niet meer over mijn grenzen heen kan gaan. Gelukkig zijn er heel veel mensen die dit zien, en die mij tijd gunnen te herstellen. Je kan echt geluk hebben met de mensen om je heen.”

“Beweging is echt een wapen tegen trombose”

Goed nieuws voor iedereen die last heeft van hart of bloedvaten. Beweging heeft bij dit soort klachten een positieve invloed op allerlei fronten, en kan zelf leiden tot natuurlijk herstel. “Maar uiteindelijk zul je het wel zelf moeten doen”, voegt fysio- en manueel therapeut Jan Hermans toe.

Rasechte Rotterdammer Jan Hermans vindt er geen doekjes om. Niet de arts of fysiotherapeut zijn de grote helden achter het herstel na bijvoorbeeld een trombose, maar de patiënt zelf. Die heeft de sleutel in handen om zijn herstel te bevorderen. Door goed en stelsmatig te bewegen namelijk. Elke dag.

Vier kilometer wandelen

Eigenlijk zou iedereen die dat kan zo'n drie tot vier kilometer per dag moeten wandelen, vertelt Jan Hermans in de groepspraktijk van fysiotherapeuten waarvan hij deel uitmaakt in Bergschenhoek. “En dat is dan nog de minimale inspanning. Kijk je naar de Afrikaanse Masai-stam, dan zie je dat die gemiddeld twintig kilometer per dag lopen”.

Toch is juist het bewegen of sporten iets waar veel mensen met een hart- of vaatziekte erg tegenop zien. “Klopt, dat zien we vaak. Angst, onrust, onzekerheid, twijfel, geen vertrouwen in het eigen lichaam: allemaal emoties die ertoe kunnen leiden dat mensen niet die eerste stap durven te zetten om te gaan bewegen. Daarom beginnen wij altijd met een uitleg.”

Als er al schade is

Hermans: “Wat we uitleggen is dat hart en bloedvaten heel gevoelig

blijken voor training. Door veel te bewegen kunnen mensen hun kans verkleinen op aderverkalking en trombose. Waardoor dat komt is

*‘Hart en
bloedvaten zijn
heel gevoelig
voor training’*

niet goed bekend, zelf ga ik ervan uit dat bewegen een gunstig effect heeft op het bindweefsel. Bewegen helpt bovendien je lichaam om te genezen als er al schade is.”

Ga lekker fietsen

Het is dus belangrijk om mensen aan het bewegen te krijgen en vooral ook te houden. Heeft Hermans daar adviezen voor? “De truc is om het bewegen in te passen in je dagelijks leven. Dus wandel wat vaker en gebruik als dat mogelijk is minder vaak de auto. Neem de trap en ga lekker fietsen of zwemmen. Zorg dat je in ieder geval elk uur wat beweegt. Dat geldt trouwens ook voor mensen in een rolstoel (zie ook kader, red.).”

Je moet er volgens Hermans wel voor openstaan om te gaan bewegen en niet alles in handen leg-

gen van je arts of fysiotherapeut. “Maar als je eenmaal zover bent en – heel belangrijk – ook echt volhoudt is de gezondheidswinst van bewegen groot. Ik zeg daarover altijd: *if you don't use it, you'll lose it!*” (vrij vertaald in deze context: als je je lichaam niet gebruikt, gaat het verloren).

Jan Hermans is (sport)fysiotherapeut en manueel therapeut. Hij begeleidde onder andere de voetballers van Feyenoord en verschillende Olympische sporters, zoals judoka Deborah Gravenstijn. Hermans is docent aan een aantal opleidingen voor fysio- en manuele therapie en uitvinder van de XCO Trainer®.

Tips om fit te blijven of te worden

- ✓ beweeg overdag in ieder geval elk uur
- ✓ stop met roken
- ✓ eet gevarieerd
- ✓ drink niet meer dan twee glazen alcohol per dag



Bewegingsprogramma's

Jan Hermans: "Heel veel gezondheidsklachten die wij als fysiotherapeut zien, komen voort uit schade of dreigende schade van het bindweefsel. Bij trombose bijvoorbeeld, veroorzaakt zwelling schade aan de bloedvatwand, die bindweefsel bevat. Ik ga ervan uit dat het de moeite loont om ook dat bindweefsel te trainen, hoewel daarvoor nog geen wetenschappelijk bewijs is.

Zelf heb ik daarvoor een trainingshulpmiddel ontwikkeld, de XCO Trainer. Dit is een buis gevuld met een soort grit, waarmee je bindweefselvezels kunt helpen herstellen. Door de buis te bewegen verplaatst het grit zich en voel je een soort schokje aan het begin van elke teruggaande beweging. Er ontstaat trekkracht, en daarop reageert het bindweefsel. Ook mensen die door een ziekte of handicap minder mobiel zijn of in een rolstoel zitten, kunnen op deze manier hun portie beweging per dag halen.

Daarnaast zijn er natuurlijk tal van andere bewegingsmethoden en -programma's bij de fysiotherapeut of fitness te volgen. Allemaal stimuleren ze dat mensen zelf bijdragen aan het verlagen van hun kans op een vorm van trombose, zoals een longembolie, trombosebeen of hart- of herseninfarct."

Op de website van de Trombosestichting staat een filmpje waarop Jan Hermans vertelt over bewegen na een trombose: www.trombosestichting.nl.



Wat & hoe? Veelgestelde vragen
over lichaamsbeweging.

Bewegen

De Trombosestichting ontvangt regelmatig vragen over bewegen. Wij selecteerden een aantal veelgestelde vragen voor u, mét de antwoorden. Overleg wel nog altijd met uw eigen arts of de antwoorden ook voor u gelden.

Is bewegen belangrijk?

Jazeker, het is in alle opzichten goed voor uw lichaam. Het verbetert uw conditie. Uw spieren worden minder stram. U loopt minder kans op botontkalking. En heel belangrijk ook: u verkleint het risico op trombose. Dit komt doordat bij bewegen uw kans op diabetes, overgewicht en hoog cholesterol afneemt; allemaal risicofactoren voor trombose.

Hoeveel beweging moet ik hebben?

Overdag is het goed om in ieder geval elk uur wat te bewegen. En hoe intensief dat dan is verschilt van persoon tot persoon. Als u 85 bent, is rustig schuifelen prima. Maar als u 50 bent is flink wandelen beter, als u natuurlijk voldoende mobiel bent.

Hoe kom ik tot voldoende beweging?

Dat kan door te sporten, maar doe dat alleen als u van sporten houdt. Voor de anderen geldt: vind een manier van bewegen die bij u en uw dagelijks leven past. Ga bijvoorbeeld elke dag lopend boodschappen doen. Of neem de trap in plaats van de lift. Alle kleine beetjes samen maken het verschil!

Ik zit in een rolstoel. Hoe krijg ik voldoende beweging?

Er zijn veel oefeningen die u in zithouding kunt maken. Vraag eventueel advies van een fysiotherapeut.

Welke sport moet ik kiezen?

Wordt u met bloedverdunners behandeld? Hou dan bij de keuze voor een sport of bewegingssoort rekening met uw verhoogde bloedingsrisico door die behandeling. Dus sporten met een grote kans op blessures kunt u beter vermijden.

Ik heb een trombosebeen gehad. Wanneer mag ik weer bewegen?

Meestal kan dat alweer na een week of een of twee. Probeer dan voorzichtig uit of het goed gaat of niet. Als er nog veel bloed onder het stolsel is opgehoopt, dan doet bewegen soms veel pijn. Doe het dan nog even wat rustiger aan. Geleidelijk aan wordt de pijn steeds minder.

Wanneer mag ik na een longembolie weer gaan bewegen?

Net als bij een trombosebeen kan

dat al na een week of een of twee. Probeer dit uit op geleide van de pijn. Een longembolie kan in de eerste weken nog voor benauwdheid zorgen, die na een maand of drie meestal helemaal verdwenen is.

Moet ik mijn steunkous aanlaten tijdens het sporten?

Officieel wel. Maar soms zit de kous gewoon te strak tijdens het sporten. Soms is een iets lossere kous in drukklasse 2 dan een oplossing. Sommige mensen laten de kous zelfs uit tijdens het sporten. De beweging zorgt ervoor dat de kuitspier het bloed weer terugpompt naar het hart.

Kan beweging ervoor zorgen dat het stolsel wegschiet naar mijn longen?

Nee, in principe bent u met de antistollingsbehandeling goed beschermd, zelfs als uw INR-waarde (maat voor antistolling, red.) in het begin nog niet goed is ingesteld. Doe het de eerste week wel rustiger aan. Kleine stukjes lopen mag dan wel.

Nalaten? Overweegt u dit wel eens?

Hand over hand overwegen steeds meer mensen ook na hun overlijden iets te betekenen voor de toekomst. Deze mensen laten bijvoorbeeld iets na aan een goed doel. Wij hopen dat u het onderzoek naar trombose zo belangrijk vindt dat u de Trombosesichting een plaats wilt geven in uw testament!

De Trombosesichting heeft daarvoor een afdeling Testamentservice die u behulpzaam kan zijn met het for-

muleren van uw wensen. De adviezen van deze afdeling zijn persoonlijk, betrouwbaar en zonder kosten. Het helpt u op weg naar de notaris. Medewerkers van onze afdeling Testamentservice helpen u graag, ook bij het vinden van een goede notaris. U kunt ons hierover telefonisch bereiken op 071-5617717.

Meer informatie over nalaten kunt u vinden op onze website: www.trombosesichting.nl/help-mee/nalaten

Opening optiebeurs



De Trombosesichting bestaat dit jaar 40 jaar en vanwege dit jubileum mochten wij op 24 februari 2015 de handelsdag op de beurs openen.

Onze ambassadeur Bartho Braat opende de dag met een ferme slag op de gong. Samen met onder andere de voorzitter van de Raad van Toezicht, professor Guus Sturk en

directeur Odette Paauwe-Insinger, zorgde hij hiermee voor een mooie opening van de handelsdag en de start van een mooi jubileumjaar ten gunste van het onderzoek naar trombose.

Euronext, veel dank voor deze eervolle uitnodiging!

Speel mee voor de Trombosesichting!



Als deelnemer aan de VriendenLoterij heeft u de mogelijkheid om voor een zelfgekozen goed doel

of maatschappelijke organisatie mee te spelen. Ook de Trombosesichting is een van de goede doelen waar u voor kunt kiezen.

Hoe wijst u de Trombosesichting aan als uw goede doel?

Deelnemers aan de VriendenLoterij hebben een persoonlijke pagina op internet. Daar kunt u uw goede doel invullen, aanpassen of een extra lot kopen waarmee u de Trombosesichting begunstigt. Wilt u hierover lie-

ver een telefonische uitleg? De klantenservice van de VriendenLoterij helpt u graag, tel. 0900 - 300 1400 (€ 0,50 per gesprek). Zij zijn bereikbaar van ma t/m vrij (09.00 tot 21.00u) en op zaterdag (10.00 tot 16.30u).

Als u meespeelt met de VriendenLoterij komt de helft van uw inleg direct ten goede aan het werk van de Trombosesichting. Bovendien maakt u elke maand kans op vele prijzen!

Kijk op www.trombosesichting.nl of meld u direct aan via:

www.vriendenloterij.nl/web/meespelen.htm?beni=310588

Nancy Bevers-Kromoidjojo
over de Antistollingspas:

“Met de Antistollingspas helpt u mensen die u willen helpen”

“Trombose zit echt in onze familie. Niet alleen ik, maar ook mijn twee zussen hebben trombose gehad. Ook mijn moeder is de dans niet ontsprongen. Zij kreeg een trombosebeen en een longembolie.

mensen die u willen helpen.”

Nancy geeft hiervan een voorbeeld. “Ik slik zelf een vitamine K-remmer als bloedverdunner. Dan is het niet goed om een vitaminepreparaat te gebruiken waarin veel vitamine K zit. Dit vermindert de werking van de bloedverdunner. Met de gegevens op de pas herinner ik mijn apotheker en drogist – maar ook mijzelf – hieraan.”

duidelijk maken – ook als u niet bij kennis bent. Zo vergroot u dus uw eigen veiligheid en helpt u de mensen die u daarbij willen helpen!”

Over Nancy

Na haar eerste trombosebeen op haar 17e probeert Nancy Bevers-Kromoidjojo (43) haar ziekte zoveel mogelijk weg te stoppen. Totdat ze twee mooie, gezonde dochters krijgt. Zonder wetenschappelijk onderzoek naar trombose was dat voor haar gevoel nooit mogelijk geweest. Ze besluit iets terug te doen en wordt ambassadeur voor de Trombosesstichting Nederland. Eén van de zaken waarvoor zij zich samen met de stichting hardmaakt is een veilige behandeling voor mensen die bloedverduunners gebruiken. Nancy legt uit waarom de Antistollingspas hierbij belangrijk is.

Antistollingspas

kaarthouder / cardholder

Nancy Bevers-Kromoidjojo

Geb.dat./DoB: 01-01-1971

ICE: +31 6 12345678

TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND



Ikzelf slik nu ook weer bloedverduunners, nadat ik recent opnieuw een trombosebeen heb opgelopen. Omdat ik weer die bloedverduunners gebruik, heb ook ik een Antistollingspas aangevraagd. Met de gegevens op de pas helpt u de

Antistollingspas

Iedereen die bloedverduunners gebruikt zou volgens Nancy een Antistollingspas moeten aanvragen. “Doordat u bloedverduunners gebruikt, bloedt u langer en heviger. Mocht u iets op de weg gebeuren, dan is het ontzettend belangrijk dat hulpverleners – ook in het buitenland – weten dat u deze middelen gebruikt. Met uw Antistollingspas kun u hen dit



Slikt u bloedverduunners? Vraag dan de gratis Antistollingspas aan van de Trombosesstichting Nederland

SVP IN
BLOKLETTERS
INVULLEN

Voorletter(s) ☐ Dhr ☐ Mevr
Tussenvoegsel(s)
Achternaam
Straat Huisnummer
Postcode
Plaats
Geboortedatum
Telefoonnummer*
E-mailadres*

Wie kan in Nederland gebeld worden bij ongelukken? Vul hier het telefoonnummer in.

Uw behandelaar

Naam huisarts
Telefoon huisarts
Plaats trombosedienst
(alleen indien u wordt behandeld door een trombosedienst)

Extra gegevens*

Ruimte voor aanvullende informatie. Deze tekst wordt ook op de Antistollingspas afgedrukt. Maximaal 40 tekens.

Wilt u de nieuwsbrief van de Trombosesstichting automatisch ontvangen? ☐ Ja ☐ Nee

Uw bloedverdunner(s)

☐ acetylsalicylzuur ☐ clopidogrel ☐ fenprocoumon
☐ acenocoumarol ☐ carbasalaatcalcium ☐ Anders, namelijk:

Velden met een * zijn niet verplicht.



TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

Stuur dit ingevulde formulier in een gesloten envelop naar: Trombosesstichting Nederland, Antwoordnummer 10099, 2250 VB Voorschoten. Een postzegel mag, maar hoeft niet. Na levering van de Antistollingspas belt de Trombosesstichting Nederland u op over het gebruik van de pas. Svp géén pasfoto meesturen.