

Use it or lose it

Ik ben op visite bij meneer Van Straten, weduwnaar, 86 jaar oud. Hij vraagt een visite aan, omdat hij vaak moe is. Daarnaast loopt hij moeilijk door artrose en heeft hij een wisselend gevoel van duizeligheid en krachtverlies. Het merendeel van de dag zit hij in zijn stoel naar de tv te kijken.

Paracetamol helpt niet, ibuprofen mag hij niet gebruiken vanwege het risico op hartfalen en bij zwaardere pijnstilling raakt hij in de war. De controles van zijn hart en longen zijn goed, alsook zijn bloeddruk. „Uw lichaam past zich aan aan uw activiteiten. Als u uw benen niet gebruikt dan neemt uw spierkracht en conditie af. U gaat zich dan moeier voelen. *Use it or lose it*”, leg ik hem uit.

Omdat meneer Van Straten wel in zijn stoel zijn benen zonder veel klachten kan buigen adviseer ik hem een stoelfiets te kopen. „Iedere dag een half uurtje stoelfietsen levert al veel conditiewinst op. Ik zal u ook in contact brengen met een fysiotherapeut. Niet te ver fietsen hè”, grap ik als ik vertrek.

Terug op mijn praktijk zie ik Marijke, 16 jaar oud en fanatiek turnster, op mijn spreekuur. Drie weken geleden maakte ze een val van de balk. Ze had een flinke zwelling en blauwe plek aan de buitenkant van haar enkel. Strompelend komt ze mijn spreekkamer binnen.

„Ik kan toch wel weer beginnen met turnen toch? Anders nemen mijn kracht en lenigheid snel af en dat wil ik niet.” Marijke snapt het, denk ik, terwijl ik haar adviseer om toch rustig aan op de mat te oefenen, maar springoefeningen mogen absoluut nog niet. „Het kan zomaar nog twee maanden duren voordat het hersteld is Marijke, je moet het niet gaan forceren.”

Mevrouw Beelen is geopereerd aan een 'carpale tunnel syndroom', waarbij ze tintelingen in haar rechter vingers had door beknelling van een zenuw. Ze komt voor controle. Haar hand toont een litteken. Het voelt strak en herstelt langzaam, waardoor ze haar vingers minder goed kan strekken. Terwijl ik 'use it or lose it' uitleg word ik door de assistente gebeld dat ik een spoedvisite heb. Snel rond ik het gesprek af en zoek mijn autosleutel. Nergens te vinden. Mevrouw Beelen ziet mijn paniek. „Use it or lose it dokter”, lacht ze terwijl ze mijn spreekkamer verlaat.

Huisarts André van Loenen heeft een dokterspraktijk en is directeur van Medisch Centrum Zaan-zorg waar verschillende hulpverleners met elkaar samenwerken. Om de week schrijft hij voor deze krant. De beschreven voorvallen berusten op waarheid. Genoemde personen zijn fictief.

