

10-11 gezond & Wel

KIPPENBORST

Brace voorkomt ingreep

TOT VOOR KORT HAD DE 7-JARIGE MATEA EGGERSMAN een 'kippenborst': een borstkaswandafwijking waarbij het borstbeen uitsteekt. Dankzij een nieuwe brace – een soort aluminium ring – werd de kippenborst weer op de juiste plek geduwd en hoefde hij geen ingrijpende operatie te ondergaan. „Braceman werd ik genoemd. Leuk! Een soort superman.”

door **ARIANNE MANTEL**

Toen Matea één jaar was, zagen zijn ouders Minco en Esther al dat zijn borstbeen wat uitstak. „We kaartten dat bij het consultatiebureau aan, maar ze vonden het onzin. Toen hij drie was, gingen we met hem naar de huisarts vanwege aanhoudende verkoudheidsklachten. Deze schrok heel erg. In de loop der jaren was het uitstekende gedeelte meer gaan 'opzetten'. Soms vroegen mensen of hij een ketting onder zijn trui droeg.”

Vervolgens kwam Matea bij de kinderartsen terecht. Moeder Esther: „Toen werd gezegd dat hij in de puberteit zou moeten worden geopereerd. Daar zagen we erg tegenop. Ook de kans dat hij zou worden gepest of zich voor de afwijking zou gaan schamen, was groot. Er was al een kindje dat in de klas had gezegd dat Matea een 'tiet' had.”

Vorig jaar begon een artsenteam in het Amsterdams Medisch Centrum een nieuw soort braces bij kinderen met een kippenborst aan te meten. „Die brace duwt het uit-

Leuk, een soort Superman!



stekende gedeelte langzaam weer terug, wat heel goed kan bij jonge kinderen omdat het borstbeen dan nog zo flexibel is”, licht kinderchirurg Sjoerd de Beer toe.

„Dat werd Matea ook aangeboden, waarmee we heel blij waren. Want ook al had Matea fysiek geen last, qua uiterlijk is het toch fijner voor hem”, zegt vader Minco. Zo zat Matea vorig jaar februari in een volle wachtkamer. „Er waren veel kinderen en Franse dokters die gingen passen en meten”, zegt Matea. „De Franse artsen hebben ons de expertise geleerd”, vertelt kinderchirurg De Beer. „Oorspronkelijk komt de brace uit Argentinië. Vroeger waren er verschillende soorten, maar de huid ging vaak kapot vanwege de hoge druk. Met deze brace

Matea Eggersman: „Alleen in het begin was de brace wennen, net als een beugel of nieuwe schoenen.”

FOTO: FRANK DE RUIJTER

is de correctiedruk op de borst te meten en kan deze zodoende nooit te hoog worden.”

Matea heeft er geen enkele moeite mee gehad. „Het is wennen, misschien net als een beugel of nieuwe schoenen. Soms was het een beetje lastig met slapen. Als ik met mijn broertje Izak stoeide, zei hij wel eens dat de brace hem pijn deed. Dan deed ik 'm gewoon even

af. Op school vond ik het niet erg om de brace te dragen, eigenlijk was het wel interessant. In de klas heb ik verteld waarvoor het was.”

Na drie maanden bleek de brace Matea al te hebben geholpen. „Dat is heel snel”, zegt dokter De Beer. „De meeste kinderen dragen 'm zes tot twaalf maanden.” Na een tijdje bleek de linker kant toch weer een beetje naar voren te gaan staan. „Daarom doe ik 'm nu om de nacht om”, zegt Matea.

„Achteraf kunnen we zeggen dat de afwijking best erg was”, zeggen zijn ouders Minco en Esther. „Als kinderen zo jong zijn, zien ze 'n brace helemaal niet als een probleem. Het is een uitkomst om je kind op die manier een operatie in de puberteit te besparen.”

SUCCESVOL

Een kippenborst, ook wel pectus carinatum genoemd, is een afwijking aan het borstbeen die ontstaat door te hard groeiend kraakbeen langs het borstbeen. Hierdoor vormt zich een zogenaemde kippenborst: een vooruitstekende borst. Behalve klachten als pijn en kortademigheid treden vooral psychosociale klachten op; kinderen kunnen zich ervoor schamen en kunnen ermee worden gepest. De kippenborst kan worden geopereerd, meestal in de puberteit. Deze operatie wordt vergoed door de zorgverzekeraars. De nieuwe brace (2450 euro) wordt voorsnog niet door alle verzekeraars vergoed; Achmea is de eerste. Het succespercentage ligt op 90 procent. Op www.pectusweb.com is meer te lezen over het kinderchirurgisch artsenteam van het AMC.

SPREEKUR: LELIJKE PIGMENTVLEKKEN?

Vanaf mijn 70e jaar heb ik behoorlijke pigmentvlekken op mijn gezicht en hals gekregen. Ik vind ze lelijk en smeer er elke dag dikke lagen foundation op, maar halverwege de dag komen de vlekken er weer doorheen. Wat is uw advies? Naam bekend bij de redactie



dr. **TIM SMITS**
DERMATOLOOG MAXIMA MC

Ik neem aan dat u het heeft over 'levervlekken', zoals deze in de volksmond bekend zijn. Deze hebben overigens niets met de lever te maken. Het zijn eigenlijk een soort sproeten die toenemen met de leeftijd en die met na-

me voorkomen op huid die aan zon wordt blootgesteld zoals het gelaat, het decolleté en de handen. De medische termen voor levervlekken zijn lentigo solaris of senilis.

Over het algemeen betreft het goedaardige plekje waarover u zich geen zorgen hoeft te maken. Maar als de vlekken een grillige vorm krijgen en erg donker worden, moeten deze goed worden onderscheiden van de lentigo maligna: een voorloper van een gevaarlijke vorm van huidkanker, het melanoom. Ga bij twijfel naar uw arts.

De lentigo solaris wordt dus puur als een cosmetische aandoening gezien en kan, indien gewenst, worden behandeld. Dat kan ik me in uw geval heel goed voorstellen, zeker als u meerdere keren per dag moet smeren om de

vlekken 'weg te werken'. Er zijn zeer effectieve behandelingen zoals bevroering van de vlekken met vloeibare stikstof (cryotherapie) of gebruik van blekende crèmes. Daarnaast zijn lasertherapie of wegbranden (electrocoagulatie) goede opties. Raadpleeg een dermatoloog voor een passend advies.

Ook een vraag voor een van onze medische experts? Stel uw vraag via spreekuur@telegraaf.nl of bezoek www.telegraaf/gezondheid. Hier vindt u ook een overzicht van onze deskundigen. Vergeet niet te vermelden voor wie uw vraag is bedoeld.

HET ONDERZOEK

GEEN WOORDEN VOOR EMOTIES

Alexithymie is het onvermogen om gevoelens te verwoorden. Dit komt bij ruim 10% van de bevolking voor. Neurowetenschappers van het UMC Groningen deden er onderzoek naar en zagen een verminderde activiteit in bepaalde hersengebieden.

door **DENISE HOOGLAND**

Alexithymie is een vrij onbekend begrip voor iets dat best veel voorkomt. Binnen het hersenonderzoek is het bovendien een bekende risicofactor voor bepaalde psychiatrische problemen, waaronder schizofrenie”, vertelt hoogleraar Neurowetenschappen professor André Aleman.

Volgens Aleman hebben mensen met alexithymie vaker psychische problemen. „Ook zien we dat deze zogenaamde binnenvetters eerder lichamelijke klachten als hart- en vaatandoeningen ontwikkelen. Ze voelen minder en pra-

ten bovendien minder over wat ze voelen, waardoor ze een verhoogde stressopbouw hebben. Er is lang gedacht dat deze mensen moeite hebben met emoties benoemen; met andere woorden, dat het een onvermogen is om goed te praten. Dat ligt anders: het gaat al mis bij het binnenkomen van de prikkels.”

Op mri-scans werd gezien dat bij mensen die hun gevoelens niet kunnen verwoorden, minder activiteit optreedt in de hersengebieden die zijn betrokken bij de verwerking van emotionele informatie wanneer prikkels in de vorm van heftige beelden worden aangeboden. „Het is sociaal gezien een onhandige eigenschap. Tegelijkertijd laat deze groep zich minder van de wijs brengen, wat binnen bepaalde beroepsgroepen zoals artsen of brandweer een voordeel kan zijn.”

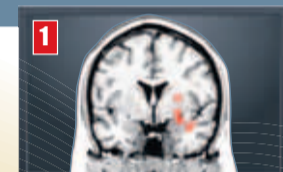
Volgens Aleman zou je mensen met deze persoonlijkheidsstrekk kunnen trainen in emoties herkennen.

„Hoewel problemen vaak pas op

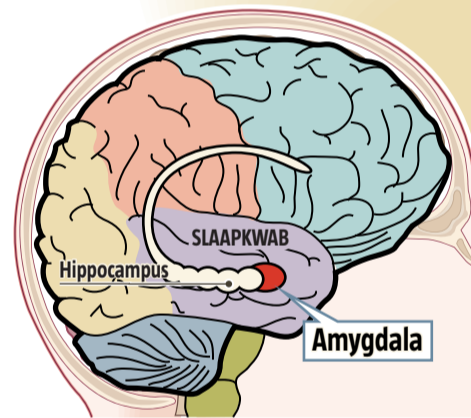
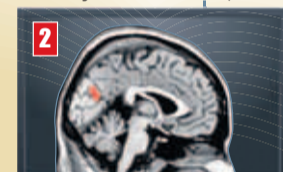
ALEXITHYMIE

Verminderde activatie van hersengebieden bij mensen met alexithymie tijdens het kijken naar negatieve afbeeldingen.

- 1 Verminderde activatie in de amygdala (detectie van emotionele prikkels).
- 2 Verminderde activatie in de visuele schors (waarneming van beelden).



afbeelding: Jorien van der Velde, UMG



Alexithymie is het onvermogen om gevoelens te verwoorden.

latere leeftijd zullen optreden, is nu ook een verband aangetoond met alexithymie bij kinderen die laat

hebben leren praten. Het is de moeite waard om hier verder onderzoek naar te doen.”

Voor reacties en suggesties: medisch@telegraaf.nl

TE VROEG GEBOREN

Als een baby te vroeg wordt geboren of kritisch ziek is en moet worden opgenomen op een afdeling neonatale intensive care, breekt voor ouders een periode vol angst en onzekerheid aan. Dankzij medische ontwikkelingen zijn



de overlevingskansen van dergelijke baby's de laatste decennia sterk verbeterd. Wordt vroeger vooral aandacht

KORT

aan medische zorg besteed, gaandeweg bleek dat ook de manier waarop de baby wordt verzorgd en de omgeving waarbinnen dat gebeurt, belangrijk zijn. Het boek 'Te vroeg geboren' van Christine Vanhale en Sarah van Ransbeek wil ouders steun bieden.

MS

Myeline, de vette isolatielaag rondom zenuwcellen, herstelt bij MS-patiënten niet volledig, mede door toedoen van het eiwit fibronectine. Dat eiwit wordt normaliter afgebroken, maar bij MS-patiënten hoopt het zich op, klontert het samen en remt het herstel van myeline af. Dat concludeert Josephine Stoffels, verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen, in haar promotieonderzoek. Deze inzichten kunnen helpen om een nieuwe behandeling voor myelinogenezing voor MS-patiënten te ontwikkelen.

Hoe gezond eet Marlies?



Marlies Vercoulen: meer variatie. FOTO: JEAN PAUL KUIT

MARLIES VERCOULEN (49), 1,70M/64 KILO. Moeder van twee kinderen (16 en 20 jaar). Werkt als accountmanager in Duitsland, maar woont in Nederland. Probeert zoveel mogelijk te lopen en te fietsen.

Ooit werkte ik in een groot hotel in Amsterdam. Vanwege mijn onregelmatige werktijden at ik op de vreemdste tijden en best ongezond. Nadat ik in een baan van negen tot zes terecht kwam, ben ik de kilo's gelukkig weer kwijtgeraakt: van 76,5 kilo naar 62,5 kilo. Ik had een programma gemaakt waar ik me streng aan hield. Nu, 28 jaar later, ben ik nog steeds op gewicht. 's Morgens eet ik Biogarde yoghurt met Special-K flakes, soms muesli, en vers fruit: banaan, sinaasappel, een appel, abrikoosjes of pruimen. Rond half elf een boterham met kaas. Tussen de middag een boterham met kaas of stroop, een stuk fruit

en een Activia yoghurtje. Om half vier eet ik weer een boterham. 's Avonds wordt er vers gekookt: een keer per week pasta zonder vlees, een stamppotje met vlees, een rijstgerecht met vlees, vis met puree en groenten of een omelet met verse groenten. Meestal eens per week frites met een snack en soms een toetje. 's Avonds af en toe gezouten noten. Ik snoep weinig: soms een stukje chocola. Wel dagelijks suikervrije kauwgom, Smintjes en een paar suikervrije dropjes. Verder zwarte koffie, thee met een zoetje, oploskruiden thee en water.

GEEFT ZICHZELF: 6,5

VOEDINGSDESKUNDIGE ROLIE SCHIEPBOUWER

Marlies eet nogal eenzijdig, waardoor ze voornamelijk (snelle) suikers binnen krijgt. Vervang bij het ontbijt de flakes door echte muesli of haver met noten en zaden en wat vers fruit, het liefst blauwe bessen, frambozen of bramen. Zo krijgt zij meer voedingsstoffen binnen en de complexe koolhydraten worden langzamer verteerd. Neem in plaats van een boterham tussendoor vers fruit of rijstwafels met avocado, humus, geitenkaas, notenpasta of rauwkost. De meeste zoe-tjes beïnvloeden je suikerspiegel net zoveel als reguliere suikers, waardoor je honger krijgt. Ook in oplosthee zit veel suiker, drink liever groene of kruiden thee en vooral veel water.

Bij de lunch zou Marlies een gemengde salade of rauwkost kunnen eten. In plaats van brood kan zij koude pasta, rijst, quinoa of aardappelen door de salade doen zodat deze meer valt. Kies voor basmati- of zilvervrijsrijst, volkoren- of speltpasta of een boekweitvariant. Nu krijgt Marlies veel dezelfde stoffen binnen, terwijl het lichaam behoefte heeft aan veel verschillende stoffen in diverse combinaties.

KRIJGT: 6,5

Meedoen? Eetdagboek@telegraaf.nl

IK LEEF! 'Bewegen is leven'

FUNDA MÛJDE IS ACTRICE, CABARETIÈRE EN COLUMNISTE. IN 2007 liep zij bij een ernstig auto-ongeluk een dwarslaesie op. Op 28 mei start ze met de reis van haar leven: een bedevaart naar Turkije.

door **MARION VAN ES**

En van mijn grootste frustraties sinds het ongeluk is dat ik niet meer optimaal kan bewegen. Als ik boos ben, wil ik stampvoeten of een stuk rennen; als ik blij ben, wil ik dansen en huppelen. Vanuit mijn rolstoel kan ik die emoties niet goed uiten. Ik realiseerde me dat alles in het leven om bewegen draait en heb daarom stichting www.bewegenisleven.nl opgericht.

In 2012 werd de klap pas echt voelbaar. Ik ben na mijn ongeluk nog een paar keer gebeld voor grote rollen, maar zodra ze hoorden dat ik niet meer kon lopen, hield het meestal op. Ik voelde me vernederd en afgeschreven, maar realiseerde me ook dat je zelf werk moet creëren. Dit jaar is het precies vijftig jaar geleden dat de eerste Turkse migranten, onder wie mijn vader, naar Nederland kwamen. Het leek

me mooi om daar iets mee te doen in een theatershow.

Maar toen ik op een dag met mijn handbike door de natuur fietste, kwam opeens alles samen. Mijn frustraties over dat ik niet vrijuit kan bewegen, mijn diepe verlangen om iets voor de wereld te betekenen en de behoefte om de geschie-

denis van mijn ouders te eren, resulteerde in het plan om op mijn BerkelBike, een aangepaste handbike waarbij je benen meebewegen, de 4000 kilometer naar Istanbul te gaan fietsen. Aandacht vragend voor het belang van beweging, aangepast sporten, overgewicht en de verbinding tussen culturen.

Nog nooit van mijn leven heb ik zo fanatiek getraind, het lijkt wel topsport. Ik kreeg allerlei medische tests en bleek, op mijn beperking na, hartstikke gezond. Daarnaast gaan er veel tijd en geld in de organisatie zitten. Zo hebben we nog steeds een aangepaste camper nodig en de tijd gaat dringen. Maar ik ben een doorzetter. Altijd al geweest. Na mijn ongeluk ben ik amper veranderd. Ik ben nog steeds de Funda van daarvoor: vrolijk, positief en een harde werker. Ik denk dat niet mijn rolstoel,



Funda Müjde: „Hoop leidt pas tot iets moois als je er zelf iets voor doet.”

FOTO: MATTY VAN WUNBERGEN

maar deze reis pas écht een verandering in mijn leven zal betekenen. Misschien dat ik dan pas in mijn eigen kracht kan geloven. Je kunt ho-

pen totdat je ons weegt. Hoop leidt pas tot iets moois als je er zelf iets voor doet: dat wil ik met deze tocht uitdragen.”