

**EDWIN ACHTERBERG**

Is werkzaam als sportarts in het Máxima MC en heeft een eigen praktijk.
edwinachterberg.nl

GEZONDHEID

Polyneuropathie en fietsen

Enkele jaren geleden is bij mij polyneuropathie vastgesteld. De kracht in mijn benen is een stuk minder geworden. Ik heb een e-racer aangeschaft en dit gaat prima! Nu is mijn vraag of het vele fietsen geen averechtse uitwerking op mijn spieren heeft op termijn? Ik ben 67 jaar en fiets al vanaf mijn jeugd.

Bij jou is de diagnose polyneuropathie gesteld. Poly betekent veel en neuropathie is een aandoening van de zenuwen in de armen en de benen. Bij polyneuropathie zijn dus op meerdere plaatsen zenuwen aangedaan. Meestal zijn deze zenuwen symmetrisch aangedaan, waarmee bedoeld wordt dat de klachten zowel links als rechts voorkomen.

Het zenuwstelsel bestaat grofweg uit drie onderdelen. Ten eerste het centrale zenuwstelsel. Daarmee bedoelen we de grote hersenen, de kleine hersenen en het ruggenmerg. Dan is er het autonome zenuwstelsel waarmee we dat deel van het zenuwstelsel bedoelen dat betrokken is bij automatische functies als de ademhaling, de spijsvertering, de hartslag en de doorbloeding van de huid. Het derde onderdeel is het perifere zenuwstelsel. Dit zijn de zenuwen die in de armen en benen voor het gevoel (sensibel) en

bewegen (motorisch) zorgen. De motorische zenuwen doen dat door de impulsen vanuit het ruggenmerg naar de spieren te geleiden. Daar eindigen ze in kleine vertakkingen en geven stoffjes af die ervoor zorgen dat de spieren samentrekken. Sensibele zenuwen brengen waarnemingen vanuit de huid en spieren juist naar het ruggenmerg zodat deze verwerkt kunnen worden door het centrale zenuwstelsel. Enkele voorbeelden hiervan zijn temperatuur, pijn en aanraking. Dit zorgt er dus voor dat je kunt voelen.

CHRONISCHE AANDOENING

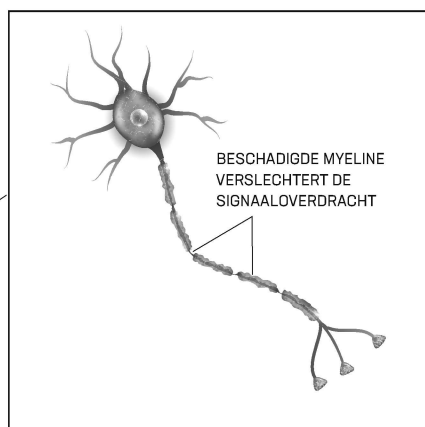
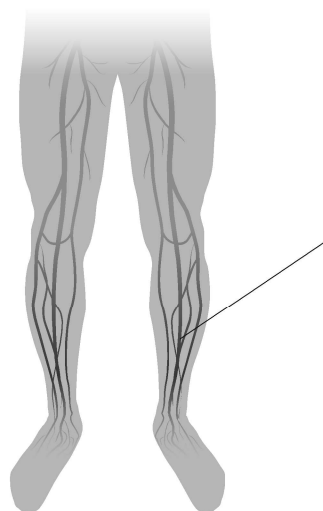
Dr. Nico Weerkamp, neuroloog, bewegingswetenschapper en oprichter van bewegeneennoodzaak.nl, zegt hierover het volgende. Van polyneuropathie is sprake als er een symmetrische aandoening is van de perifere zenuwen met sensibele en/of motorische verschijnselen. Polyneuropathie is overwegend een lengte-afhankelijke aandoening; dat wil zeggen dat de uiteinden van de langste zenuwen het eerst aangedaan zijn. Bij de meeste mensen beginnen de klachten dan ook aan de voeten. Polyneuropathie is een chronische aandoening en is daarom ook meestal progressief. De klachten 'klimmen op' van de voeten richting enkels en soms de knieën. Wanneer het tot de knieën is geklommen kunnen soms ook de handen meedoen als de neuropathie ernstig van aard is. Vaak blijft het beperkt tot de voeten. Mensen klagen vaak over een gevoel van watten en vilt onder de voeten of hebben het idee dat er een strakke band over voeten of enkels gespannen staat. Soms hebben mensen pijn, kramp of worden spieren minder krachtig en ook dunner.

In Nederland zijn er 250.000 tot 300.000 mensen met chronische polyneuropathie. De diagnose wordt meestal door een neuroloog gesteld aan de hand van de klachten van de patiënt en een lichamelijk neurologisch onderzoek waarbij kracht, gevoel en reflexen van de ledematen in de spreekkamer worden beoordeeld. Aanvullend wordt er soms spierzenuwonderzoek (EMG) verricht en bloedonderzoek. Dit kan helpen bij het bevestigen van de diagnose, maar kan ook informatie geven over de mogelijke oorzaak van de polyneuropathie.

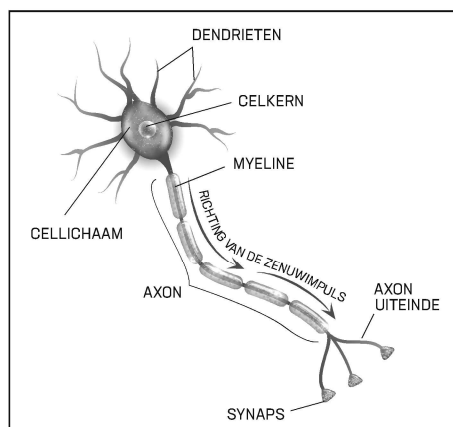
De belangrijkste oorzaken van polyneuropathie zijn suikerziekte type 2 (DM II), alcoholmisbruik en behandeling met bepaalde chemotherapie, maar er zijn ook diverse andere oorzaken die veel zeldzamer zijn. Vaak wordt de oorzaak niet gevonden. Dat is vooral het geval bij de oudere patiënten vanaf ongeveer 65 jaar. Dit wordt CIAP (chronisch idiopathische axonale polyneuropathie) genoemd. Van CIAP is niet precies bekend wat de oorzaak is, maar hart-vaat risicofactoren zoals hoge bloeddruk en hoog cholesterol lijken hierbij een rol te spelen. Deze factoren beschadigen de aller kleinste bloedvaten (capillairen) die in de aangedane zenuwen lopen.

Bewegen en sport zijn daarom zeker niet slecht voor mensen met polyneuropathie. Door duurtraining neemt de capillaire dichtheid toe, daalt de bloeddruk en verbetert het cholesterolprofiel. Het goede cholesterol (HDL) neemt daarbij toe en het slechte cholesterol (LDL) neemt af. Het ziekteproces gaat er zeker niet sneller door, wellicht heeft het zelfs een positieve invloed. Het advies is dus dat je gerust kunt blijven fietsen!

POLYNEUROPATHIE - ZENUWAANDOENING



ONGEZONDE ZENUWCEL



GEZONDE ZENUWCEL