



Beste heer/mevrouw,

Met deze nieuwsbrief willen wij u informeren over de voortgang van de LITE studie. Wij houden u gedurende het onderzoek op de hoogte over actueel nieuws op het gebied van artrose en zullen u informeren over de resultaten die voortkomen uit het onderzoek.

Achter LITE zit een team dat zich dagelijks inzet om het onderzoek goed te laten verlopen. Tijdens alle contactmomenten en het studiebezoek hebben wij u al wat beter leren kennen. We kunnen ons goed voorstellen dat u ons ook wat beter wilt leren kennen. Daarom zullen wij u in iedere nieuwsbrief voorstellen aan iemand uit ons team.

Met vriendelijke groet,

Núria Jansen, Toke Mulder, Esther Lems, Marleen van Arkel, Marienke van Middelkoop en Sita Bierma-Zeinstra

Voortgang

Zoals u misschien weet zijn we begin 2021 gestart met de voorbereidingen van dit onderzoek. In juni hebben wij de eerste deelnemers mogen ontvangen. Op dit moment hebben wij al 80 mensen die aan ons onderzoek deelnemen. Hier zijn we al hartstikke blij mee. Wij willen daarom alle deelnemers hartelijk bedanken voor hun bijdrage aan het onderzoek.

In totaal willen wij 234 deelnemers. Mocht u nog een kennis of familielid kennen die geïnteresseerd is in deelname dan komen wij graag met hen in contact.

Gedurende de kerst en nieuwjaarsperiode zijn wij van 25 december tot en met 2 januari niet aan het werk. Vanaf 3 januari zijn wij weer telefonisch en per e-mail bereikbaar.

Even voorstellen

Mijn naam is Esther Lems. Vanaf maart dit jaar ben ik bij de afdeling huisartsgeneeskunde komen werken en ben ik betrokken bij de LITE studie. Komend vanuit het Sophia kinderziekenhuis waar ik ruim 20 jaar heb meegeholpen aan wetenschappelijk onderzoek met betrekking tot (kleine) kinderen. Huilende kinderen of hele enthousiaste kinderen, het hoorde bij mijn werk en dat maakte mijn dag.

Dan ineens naar de “volwassenen”. Daar zag ik best tegenop, maar niets is minder waar. Ik vind het heel erg leuk om te doen en ik heb dan ook het genoegen gehad om met jullie allen kennis gemaakt te hebben. De (kleine) kinderen zijn toch naar de achtergrond verdwenen. Jullie maken een stuk minder lawaai!

Naast mijn werk probeer ik te sporten. Sinds kort ben ik aan het boksen. Echt een aanrader. Wandelen met Loes (de hond) is ook heel erg leuk en een terrasje pakken lukt altijd!

Dit was een kort verhaal over wie ik ben en wat mij bezig houdt. Ik hoop jullie binnenkort te ontmoeten of over 24 maanden weer terug te zien.

Met vriendelijke groet,
Esther Lems



Wat is artrose?

De afdeling huisartsgeneeskunde van het Erasmus MC doet veel onderzoek naar hoe we de knieklachten van mensen met knieartrose kunnen verbeteren. Maar wat is artrose nu eigenlijk?

Bij artrose kunt u last hebben van één of meerdere pijnlijke en/of stijve gewrichten. Het gewricht kan soms gezwollen zijn en bewegen gaat vaak minder makkelijk. Soms voelt het gewricht ook warm aan. Vaak zijn de klachten het ergst in de ochtend of wanneer u een tijdje stil heeft gezeten. De klachten nemen weer af wanneer u het gewricht een tijdje beweegt. Veel te veel beweging – overbelasting – van uw gewrichten kan er echter voor zorgen dat u tijdelijk meer klachten heeft.

Er zijn veel oorzaken voor pijn bij artrose, omdat alle structuren in het hele gewricht aangedaan zijn. Bij artrose kunnen ontstekingen voorkomen, wat erg pijnlijk kan zijn.

Soms kan de pijn bij artrose chronisch worden.

Als u pijn heeft dan kan bewegen moeilijk zijn. Maar door niet te bewegen, zullen uw gewrichten stijf worden en uw spierkracht verminderen, wat weer leidt tot meer pijn. Gewrichten slijten niet door ze te gebruiken. Door te bewegen houdt u uw lichaam en uw gewrichten juist gezond.

Dagelijkse tip: Parkeer verder van uw bestemming of stap en halte eerder uit de bus of tram en wandel de rest van de weg. Neem iets vaker de trap in plaats van de lift.



Voor meer informatie over het onderzoek kunt u terecht op onze [website](#). Voor vragen kunt u contact met ons opnemen op litestudie@erasmusmc.nl of 010 703 8153.

[Website LITE studie](#)

Copyright © 2021 Erasmus MC, All rights reserved.

U ontvangt deze e-mail omdat u deelneemt aan de LITE studie.

Postadres:

Erasmus MC · Postbus 2040 · Rotterdam, Zh 3000 CA · Netherlands

Wilt u de nieuwsbrief niet meer ontvangen?

U kunt uw [voorkeuren wijzigen](#) of u kunt zich helemaal [uitschrijven voor onze nieuwsbrief](#).

