

Veelvuldig gebruik van mobiele apparaten is slecht voor je wervelkolom



App-nek door gebruik smartphone

Het veelvuldig gebruik van mobiele apparaten kan leiden tot afwijkingen in de wervelkolom. Dat zeggen Zuid-Koreaanse wetenschappers na het analyseren van röntgenfoto's van bijna 14.000 volwassen landgenoten met rug- en nekklachten in de periode van 2006 tot 2018.

De wervelkolom hoort een S-vormige kromming te hebben. In de periode 2006- 2018 kregen steeds meer Zuid-Koreanen last van een te rechte ruggenwervel of een bochel. Daarbij staat het bovenste deel van de rug te krom en hangt de nek naar voren. Die trend is te zien bij alle volwassenen tot 70 jaar, maar het sterkt bij vrouwen en jongvolwassenen. De onderzoekers leggen de link met het toegenomen smartphonegebruik en pleiten voor overheidsadviezen daarover. tinyurl.com/appnek

27% van de dodelijke fietsongevallen in 2019 betrof 80-plussers

BRON: TINYURL.COM/FIETSONGEVALLEN

THUIS OEFENEN NA KNIETPROTHESE EVEN EFFECTIEF ALS FYSIOTHERAPIE

Patiënten die een knieprothese hebben gekregen, kunnen voor hun revalidatie net zo goed thuis oefenen als naar een fysiotherapeut gaan. Dat blijkt uit een Brits onderzoek waaraan ruim 300 patiënten meededen. Zij hadden vanwege artrose in de knie een knieprothese gekregen en waren zes weken na de operatie nog niet goed hersteld.

Er waren twee groepen deelnemers. De ene groep volgde zes weken lang drie keer per week een persoonlijk revalidatieprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut, de andere groep kreeg oefeningen mee voor thuis. Een jaar na de operatie was er weinig verschil tussen de groepen in het gebruik van de knie en de ervaren pijn.

tinyurl.com/knie-fysio



BIJWERKINGEN NIEUWS

Hartritme-stoornissen bij xylometazoline

Xylometazoline in spray- of druppelvorm wordt gebruikt bij een verstopte neus. Het is zonder recept te koop bij de drogist en apotheek. In de bijsluiter staat sinds kort een waarschuwing voor patiënten met het lang-QT-syndroom, een erfelijke hartziekte. Het middel kan bij hen een hartritme stoornis veroorzaken. Bij het lang-QT-syndroom gaat er iets mis met de prikkel die verantwoordelijk is voor het samentrekken en ontspannen van het hart. Patiënten kunnen een Interne Cardioverter Defibrillator (ICD) krijgen. Die herstelt het hartritme bij een gevaarlijke ritme stoornis automatisch met een schok.

Bijwerkingencentrum Lareb ontving twee meldingen van patiënten met het lang-QT-syndroom die een hartritme stoornis kregen na het gebruik van xylometazoline. In beide gevallen trad de ICD met succes in werking.

Lees altijd de bijsluiter, ook al ben je bekend met een geneesmiddel. Nieuwe informatie, zoals die in de bijsluiter van xylometazoline, kan onnodig risico voorkomen en helpt medicijnen veilig te gebruiken.

Wil je een bijwerking melden? Ga naar mijnbijwerking.nl