

Machine maakt mensen mooier

Cellulitis, rimpels, striae, flubberarmen, vetophopingen. Daar valt geen zalf tegen te smeren. Botox, liposuctie, of gewoon ermee leren leven dan maar? Volgens sportmasseur Jeanet Gerding is dat niet nodig. Zij heeft in haar praktijk in Hoogeveen een Italiaans apparaat staan dat wel er wel raad mee weet.

Door Jacqueline Wouda

Eigenlijk wilde Jeanet Gerding een apparaat aanschaffen om cellulitis mee te behandelen. "Maar ik zag dit op een beurs en ik was meteen verkocht. 'Dit' is de ViP Chromosystem, een peperduur Italiaans apparaat waarvan er nog maar enkele in Nederland staan. De noordelijkste - op Harlingen - staat sinds een jaar in Gerdings sportmassagepraktijk in Hoogeveen.

En ja, het apparaat is geschikt om cellulitis te behandelen. Maar het kan nog veel meer. Noem een hopeloze huidkwaal en de Italiaanse machine weet er raad mee. "Zo heb ik een meisje van 17 behandeld met heel erge striae op haar borsten", vertelt Gerding, die in Turijn een opleiding kreeg om het apparaat te bedienen. "Ze durfde alleen nog maar hoogsluitende shirts aan. Na de kuur gaat ze rustig weer met een hemdje over straat. Je ziet het amper meer."

Striae, cellulitis, rimpels, couperose, acné, zonnebrand, hangborsten, huidveroudering of -verslapping: de ViP Chromosystem gaat ze volgens Gerding succesvol te lijf. Het apparaat werkt met elektrische impulsen (stroomstootjes). "Door die stroomstootjes worden de spieren in je huid geactiveerd", legt Gerding uit. "Je kunt dat vergelijken met trainen in de sport school. Als je je spieren traint, wordt je strakker."

Indien nodig wordt die behandeling gecombineerd met kleurentherapie. De huid wordt blootgesteld aan gekleurd licht, waarbij de kleur bepalend is voor het effect. Zo is magenta goed voor de bloedcirculatie, maakt groen talg dunner en heeft rood een herstellend effect.

Ja ja, denk je dan. Het zal wel. Amazing. Om nog wat meer terug te krabbelen bij het horen van de prijs: een kuur van tien keer (om de dag een behandeling) kost afhankelijk van wat je laat doen 350 tot 700 euro - en daarna zit je levenslang vast aan een maandelijkse onderhoudsbehandeling. "Maar vergelijk het eens met plastische chirurgie of botox", reageert Gerding, "dat is vaak veel duurder en lang niet altijd beter. Botox legt bijvoorbeeld de gezichtsspieren lam, terwijl ze bij deze behandeling juist geactiveerd worden."

Om te bewijzen dat het Italiaanse apparaat



De ViP Chromosystem, een peperduur Italiaans apparaat waarvan er nog maar enkele in Nederland staan.

Foto: DvhN/ Duncan Wijting

met recht *amazing* is, legt Gerding mij op de behandelbank om één kant van mijn gezicht te behandelen. Mijn linkerwang gaat gelift worden. Gerding is nog niet begonnen of ik kerm het uit van de pijn. Wat blijkt: de vullingen in mijn kiezen komen tijdens de behandeling onder (zwak)stroom te staan en dat voelt ongeveer hetzelfde als een stevige tandartsbehandeling zonder verdoving.

Als Gerding iets verder bij de mond vandaan werkt, is die pijn draaglijk en voel ik mijn gezichtsspieren aantrekken - ze trillen. Mijn mondhoek trekt weg, mijn oog knippert zo maar open en dicht en mijn huid voelt wat

branderig. Raar, maar niet echt vervelend. Nog minder vervelend is de lichtbehandeling die volgt. Een donker brilletje dekt de ogen af en in een kwartier tijd komen groen, violet en rood voorbij; volgens Gerding goed tegen pukkeltjes.

En blik in de spiegel na afloop doet me verstommen van verbazing. Mijn linkerwang is zichtbaar strakker dan de niet-behandelde rechter, de huid rond het jukbeen minder uitgezakt. Een dag later volgt verbazing nummer twee: weliswaar is het puistje dat al weken mijn kin ontsiert niet verdwe-

nen, maar wel springen spontaan de mee-eters van mijn neus.

"Ik geef klanten die geïnteresseerd zijn altijd eerst een proefbehandeling", zegt Gerding. "Het is veel geld en ze moeten weten waar ze aan beginnen." Zelf is ze nog altijd onder de indruk van de ViP Chromosystem. "Gelijk na een behandeling zie je al verschil." Een wondermachine is het niet, benadrukt Gerding. "Het is niet zo dat het verouderingsproces wordt stopgezet, maar het gaat wel de zichtbare gevolgen te lijf."

Meer info: www.jeanetgerding.nl



DE SPREEKKAMER

PAUL VAN DIJK

Tweede mening

Het begrip *second opinion* is ontstaan in de zeventiger jaren in de VS. Het was verzekeraars opgevallen dat het aantal baarmoederoperaties in een bepaald gebied niet afhankelijk was van het aantal vrouwen dat er woonde maar van het aantal gynaecologen. Dit leidde tot twijfel over de medische noodzaak van verschillende medische ingrepen. Een *second opinion* bleek een probaat middel om het aantal operaties drastisch te verlagen.

Mijn patiënten zijn vaak te beleefd en te bescheiden om de behandelend specialist te vragen om een *second opinion*. Ze zijn bang dat de dokter boos wordt of dat de arts-patiënt relatie een deuk oploopt. "Het is zo'n aardige man en alle dokters doen immers hun best". Patiënten die een ingrijpende operatie moeten ondergaan of aan een levensbedreigende ziekte lijden, zouden vaker een tweede mening moeten vragen. In mijn praktijk merk ik dat patiënten er niet aan denken om bij ernstige aandoeningen ook advies te vragen in een ander ziekenhuis. En als ze wel een *second opinion* overwegen, durven ze het niet met de specialist te bespreken. In mijn spreekkamer benadruk ik dat de patiënt er niet is om de dokter te behagen maar dat het gaat om de meest optimale behandeling. Patiënten gaan er vaak van uit dat de dokter het als een motie van wantrouwen ervaart, maar de besluitvorming rond een medisch probleem moet zakelijk zijn en gericht op het belang van de patiënt en niet op dat van de dokter.

De patiënt is er niet om de dokter te behagen

In *Medisch Contact* van deze week staat een onderzoek dat de afgelopen twee jaar is uitgevoerd in het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis onder kankerpatiënten die voor een tweede mening kwamen. Bij 22 procent van de patiënten leidde die tweede mening tot een ander behandeladvies. Dit percentage komt aardig overeen met eerder in en buiten Nederland uitgevoerd onderzoek op dit punt. Volgens de statistieken van de Amerikaans organisatie 'Best Doctors' zijn de cijfers in de Nederlandse gezondheidszorg nog veel heftiger. Bij 27 procent van de gevallen zou de tweede diagnose niet overeenkomen met de eerste en de behandeling zou vervolgens bij 54 procent een andere zijn.

Deze laatste cijfers lijken, hoewel afkomstig van de beste dokters ter wereld, overdreven. De uitkomsten van het Amsterdamse onderzoek komen overeen met wat ik in mijn huisartsenpraktijk waarneem. Meestal is de tweede mening een bevestiging van wat de eerste specialist heeft voorgesteld. In een klein aantal gevallen is de uitkomst van de tweede mening een andere diagnose (zelden) of een gewijzigde behandeling. In beide gevallen kan de behandeling bij de oorspronkelijke behandelaar worden voortgezet of kan worden gekozen voor de laatst geconsulteerde specialist.

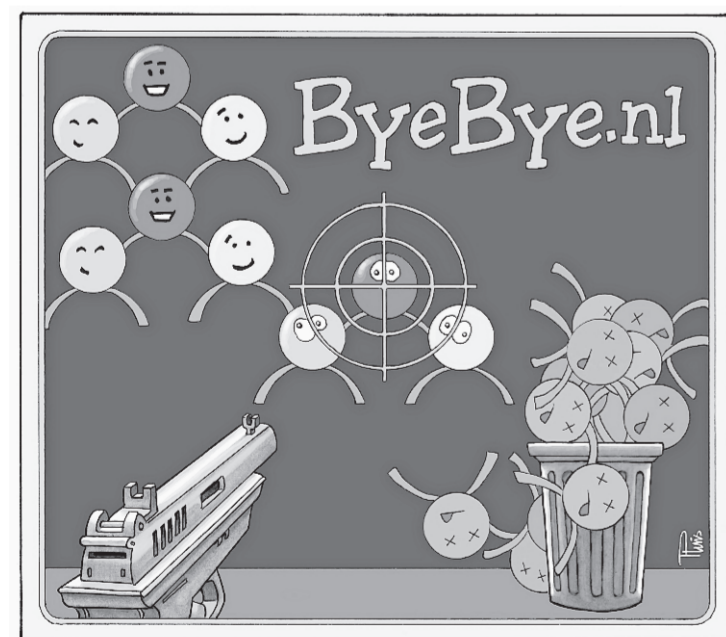
Naar mijn mening ligt er een belangrijke taak voor de huisarts als het gaat om een *second opinion*. Als mijn patiënt er moeite mee heeft om een tweede mening aan te kaarten, kan ik deze taak overnemen. In mijn praktijk is dat vaak aan de orde. Een ander punt is dat de huisarts een neutralere positie inneemt ten aanzien van dit verzoek dan de specialist. Die zou het immers als een vertrouwenscrisis kunnen ervaren. De huisarts heeft voldoende afstand om de belangen van de patiënt in deze te behartigen. Bovendien komt het nogal eens voor dat specialisten vriendjes inschakelen voor een *second opinion*. Dit zijn collega's met wie ze hebben gestudeerd of met wie ze in hetzelfde ziekenhuis hebben gewerkt. Deze vriendjes komen uit dezelfde 'school' en geven dus hetzelfde advies. Dit kan de onafhankelijkheid van een tweede mening nadrukkelijk benadelen.

Meestal is de tweede mening een bevestiging

Ook verzekeringstechnisch is overleg met de huisarts belangrijk omdat een verwijzing noodzakelijk is om niet zelf voor de kosten op te draaien (tenzij men aanvullend verzekerd is). Ook de arts van de tweede mening wil graag contact met de huisarts in verband met de medische gegevens en eventueel voor overleg over het te volgen beleid. Overigens bleek uit het Amsterdamse onderzoek dat het belangrijkste motief voor een tweede mening de behoefte aan meer informatie was over de voorgestelde behandeling en de prognose van de ziekte.

MULTIMEDIA

Bezem door online vriendenlijsten



Door Laurens Lammers

Een groeiend aantal Nederlanders stikt van de vrienden. Online vrienden wel te verstaan. Op sociale netwerken als Hyves, Facebook of Twitter zijn gebruikers met meer dan duizend vrienden vrij normaal aan het worden. Ook de bezem gaat echter steeds vaker door online vriendenlijsten.

Het populaire internetfenomeen Twitter telt al meer dan veertig Nederlandse gebruikers met ruim tweeduizend online vrienden. De recordhouder? Henk ter Heide (47) uit Gouda, productiemedewerker van beroep. Meer dan zestien duizend heeft hij er al. Volgens Ter Heide heeft hij zijn populariteit vooral te danken aan zijn weblog over kunst, zijn grote hobby, waar hij op

Twitter vaak naar verwijst. "Dat weblog spreekt kennelijk veel mensen aan. Maar van die duizenden volgers ken ik er maar twintig echt."

Internet stimuleert mensen om vrienden te maken, maar echte vriendschappen worden online nauwelijks gesloten, leert recent onderzoek van communicatiewetenschapper Marjolijn Antheunis. Een virtuele vriendschap wordt ook makkelijker afgebroken of verwaarloosd. Wat het onderzoek echter niet vermeldde: internetgebruikers breken ook steeds sneller en vaker met online contacten. "Ontvrienden", zo werd de internettrend van 2009 al genoemd. Studente Sanne Brand (23), online goed voor 1170 vrienden, was de laatste tijd vooral op vriendsite Hyves bezig met ontvrienden. "Mensen die ik

nauwelijks tot nooit spreek, heb ik van mijn Hyves-pagina gegooid", zegt Brand. "Tegenwoordig moet ik iemand ook 'echt' hebben gezien, voordat ik hem of haar in mijn netwerk opneem. 'Onzichtbare' gezichten laat ik niet meer toe."

Student Kristian Spek (20) bouwde al online vriendschappen op toen hij nog maar net vijftien jaar was.

Via sites als Hyves, Facebook, Twitter en LinkedIn verbond het internet hem met driehonderd mensen. Anders dan Brand heeft hij echter nog niemand gedumpt. "Als je een connectie weggooit, kun je elkaar ook nergens meer mee helpen", zegt hij.

"Ontvrienden is ook een teken dat internet volwassen wordt. En daar horen keuzes bij. Wil je nog wel met ieder-

een verbonden zijn? En mag iedereen al je bezigheden volgen? Soms is het antwoord daarop 'nee' en wordt een contact verbroken."

Volgens online trendwatcher Martijn Planken (35) heeft een virtuele vriend niets te maken met de vriend die cabaretier Toon Hermans ooit in een liedje bezong.

"Dat was er eentje die met je lacht en grient, een ander soort vriend dus. Een echte. Maar ontvrienden heeft niets te maken met het dumpen van je vrienden, wel met het 'managen' van online contacten. Zwakkere connecties kunnen zo zwak worden, dat ze geen enkele toegevoegde waarde meer hebben. Vooral die moeten het dan ontgelden. Er komt een moment dat ze zo onoverzichtelijk worden dat selectie onvermijdelijk is."

MODE

Tingelend de zomer door met LOVY Lucky Bells

Deze zomer lanceert kinder sieradenmerk LOVY, dat staat voor lucky and lovely kids jewelry. Lucky Bells: traditionele Cambodjaanse enkelbandjes met belletjes voor hippe baby's, meisjes en hun moeders. Al honderden jaren geven Aziatische moeders hun baby's deze zilveren chang krang choeung om boze geesten af te weren. Daarnaast laten de tingelende belletjes precies weten waar een rondkruipend kindje zich bevindt. De zilveren enkelbandjes zijn verkrijgbaar in vier maten: baby, girl, teen en mama.



CONSUMENT

Bison introduceert nieuwe lijm

Bison komt weer eens met een nieuw lijm. "De lijm van de toekomst", zegt Bison International. Voor de gemiddelde man/vrouw/senior/junior: Nexus Glue is een lijmconcentraat. Het combineert contactlijm, secondelijm en alleslijm. Het lijmt dus ook vingers maar die hebben gelukkig twintig seconden om weer los te komen. De lijm kost 4,99 euro.



CONSUMENT

Sexy summer waves dankzij een haardroger

De zomer staat voor de deur: tijd voor flaneren op het strand, zwoele avonden rond een kampvuur en feesten op de hipste festivals. Een relaxte haarstijl die past bij alle activiteiten van de zomer zijn de sexy summer waves. En die schijn je nou net te kunnen bereiken met de Spin Curl Dryer van Remington. Door het Spin Curl opzetstuk draait de luchtstroom vanuit de haardroger rond. Wij dachten dat het een erfelijke kwestie was maar volgens Remington creëer je hiermee losse zachte krullen. En nog zonder pluizende of kroezende effecten ook. De Remington Spin Curl Dryer kost € 39,99.



door Paul van Dijk

Tennisarm

Zal ik de dokter bellen? Veel vaker dan gedacht blijkt dat niet nodig. Twintig huisartsen hebben een aantal veelvoorkomende klachten op een rijtje gezet. Ze geven aan wat men zelf kan doen en wanneer een bezoek aan de huisarts gewenst is. Vandaag: Tennisarm

De klachten

- Pijn rond de buitenste elleboogknobbel.
- De pijn kan uitstralen naar de onderarm.
- Druk op de buitenkant van de elleboog is pijnlijk.
- Pijn is er bij het dichtknijpen van de handen en het achterover buigen van de pols
- De klachten duren maanden.

Naar de dokter?

- Nee, een tennisarm gaat vanzelf over en het herstel is altijd volledig.
- Ja, wanneer ondanks onderstaande adviezen de klachten onacektabel zijn.

Wat kunt u zelf doen?

- Probeer overmatige en verkeerde belasting van de arm te voorkomen.
- Gebruik de pijnlijke arm verder zo gewoon mogelijk.
- Verlichting van de pijn: koelen met ijs of ijspakkingen en drukmassage op de meest pijnlijke plek.
- Fysiotherapie draagt niet bij aan een sneller herstel.
- Gebruik zonodig een onderarmbrace (tenbow) of steunband.