

Nieuwsbrief december 2025



Huisartsenpraktijk
J.C. Bos

Beste patiënten,

Het einde van het jaar nadert en daarmee ook de feestdagen. Graag informeren wij u over onze openingstijden in deze periode.

Onze huisartsenpraktijk is op reguliere werkdagen geopend. Dat betekent dat wij **gesloten zijn op Eerste Kerstdag (25 december), Tweede Kerstdag (26 december) en op Nieuwjaarsdag (1 januari)**.

Heeft u op deze dagen **dringende medische hulp nodig** die niet kan wachten tot onze praktijk weer open is? Neem dan contact op met de **Hadoks Huisartsenpost** via **070 – 346 96 69**.

Verder in deze nieuwsbrief vertellen wij u graag over nieuwtjes en praktische informatie over onze eigen huisartsenpraktijk.

Griep- en pneumokokkenvaccinaties

Wij willen alle patiënten hartelijk bedanken voor de enorme opkomst bij de griep- en pneumokokkenvaccinaties dit jaar. De belangstelling was groter dan ooit en dat laat zien hoe belangrijk preventie voor velen van u is.

Daarnaast danken wij u voor uw flexibiliteit en begrip, met name rondom het thuis prikken. Dankzij uw medewerking en geduld hebben wij deze vaccinatieperiode samen soepel en veilig kunnen laten verlopen.

Hart- en vaatziekten spreekuur

In de aanloop naar de feestdagen kan organisatiestress en ongezondere voeding invloed hebben op uw cholesterol en bloeddruk. Heeft u uw jaarlijkse bloedonderzoek en CVRM-controle al laten uitvoeren? Onze assistente **Kira** heeft hiervoor een wekelijks spreekuur en helpt u hier graag bij.

Begeleiding bij stoppen met roken

Onze doktersassistente **Linda** heeft onlangs met succes de cursus 'Stoppen met roken' voltooid! U kunt nu bij haar terecht voor persoonlijke begeleiding bij het stoppen met roken.

Tijdens de begeleiding bespreekt Linda samen met u wat het beste bij u past. Indien nodig kan zij ook adviseren over het gebruik van **nicotinevervangende middelen** of **medicatie** die het stoppen makkelijker kunnen maken.

Wilt u graag stoppen met roken en kunt u daar wat hulp bij gebruiken?

Maak dan een afspraak met Linda via de praktijk.

Start pollenseizoen

Wist u dat het pollenseizoen soms al in **januari** kan beginnen? Vooral boompollen, zoals hazelaar en els, kunnen bij een zachte winter al vroeg klachten veroorzaken. Hooikoortsklachten worden hierdoor soms verward met een verkoudheid.

Heeft u allergische klachten? Onze assistente **Kira** houdt een **allergiesprekuur** en kan samen met u kijken naar passende adviezen en behandeling. Daarnaast bieden wij binnen onze

Rubriek: Veelvoorkomende klacht – Lage rugpijn

Vanaf heden lichten we in elke nieuwsbrief een **veelvoorkomende klacht** uit waar veel mensen in het dagelijks leven mee te maken krijgen. We leggen uit wat de klacht inhoudt, wat u er zelf aan kunt doen en wanneer het verstandig is om contact op te nemen met de huisarts. Zo hopen we u te helpen klachten beter te begrijpen en er goed mee om te gaan.

Wat is het?

Lage rugpijn komt heel vaak voor. De pijn kan plotseling beginnen of geleidelijk erger worden en voelt meestal als een zeurende of soms stekende pijn onder in de rug. Vaak wordt het gevoelige gebied stijf na lang zitten of bij bepaalde bewegingen. Soms straalt de pijn uit naar 1 of 2 bovenbenen. Dit noemen we gewone rugpijn en het wijst meestal **niet op een hernia of andere ernstige oorzaak**. Gewone rugpijn gaat vaak vanzelf over.

Hoe ontstaat het?

Het is niet altijd duidelijk wat precies de oorzaak is. Artsen denken dat spieren, banden en botten tijdelijk niet goed samenwerken. Factoren die de kans op rugpijn kunnen vergroten zijn onder andere:

- overgewicht
- veel stress
- zwaar lichamelijk werk
- lang autorijden
- veel tillen, draaien of buigen van de rug

Wat kun je zelf doen?

Het belangrijkste advies is: **blijf zoveel mogelijk normaal bewegen**, ook als het pijn doet. Bewegen helpt om de klachten sneller te verminderen en voorkomt dat de pijn langdurig blijft. Probeer:

- regelmatig te lopen, te fietsen of te zwemmen
- niet te lang in dezelfde houding te zitten
- af en toe even te staan of een korte wandeling te maken
- bij zitten een rechte zithouding aan te nemen
- dagelijks actief te bewegen minimaal 30 minuten

Tips voor dagelijks leven

- **Til verstandig:** buig door de knieën, houd de rug recht en het voorwerp dicht bij je lichaam.
- **Warmte en beweging:** sommige mensen vinden warmte prettig en bewegen helpt de rugspieren soepeler te houden.
- **Stress verminderen:** stress kan rugpijn erger maken. Probeer ontspanningstechnieken die voor jou werken.

Medicijnen?

Pijnstillers versnellen het herstel niet, maar kunnen tijdelijk helpen zodat je makkelijker blijft bewegen. Begin met paracetamol; pijnstillende gels (zoals ibuprofen- of diclofenacgel) kunnen ook verlichting geven. Vermijd spierontspannende medicijnen zoals diazepam voor rugklachten, deze helpen meestal niet en kunnen vervelende bijwerkingen hebben.

Wanneer contact opnemen met de huisarts?

Bel direct bij bijvoorbeeld verlies van plas- of stoelgangcontrole, gevoelsverlies rond de geslachtsdelen of als je plotseling krachtverlies in een been krijgt. Maak een afspraak als de pijn **langer dan 1 maand aanhoudt**, of als de klachten komen na een val of operatie.

Verwachting:

Bij de meeste mensen vermindert de pijn binnen ongeveer **4 weken**, vooral als je actief blijft. Het komt vaak terug, maar verbetert ook daarna meestal vanzelf.



Team huisartsenpraktijk Bos

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u nieuwsbrief@huisartsenpraktijk-bos.nl toe aan uw adresboek.