



NeuroFlits

Editie 8 2025

Zorg voor uw hart

Waarom aandacht voor hart gezondheid het verschil maakt

Hart- en vaatziekten blijven wereldwijd een groot gezondheidsprobleem. Jaarlijks overlijden bijna achttien miljoen mensen aan de gevolgen ervan. Ook in Nederland kampen bijna een half miljoen mensen met hartfalen, vaak zonder dat ze het weten.

Wat is hartfalen?

Bij hartfalen pompt het hart het bloed niet meer krachtig of regelmatig genoeg rond. Dat kan komen door schade aan de hartspier, een doorgemaakt infarct, hoge bloeddruk of hartritmestoornissen. Ook erfelijke aanleg of medische behandelingen, zoals chemotherapie, kunnen een rol spelen. De signalen zijn vaak vaag: vermoeidheid, kortademigheid, vocht vasthouden of minder uithoudingsvermogen. Juist daardoor wordt de aandoening soms pas laat ontdekt.

Leefstijl en hartritme

Roken, overgewicht, te veel alcohol, weinig beweging en een ongezond voedingspatroon vergroten de kans op hartproblemen. Gelukkig werkt het ook andersom: gezonde gewoonten kunnen het risico sterk verlagen. Ook een onregelmatige hartslag verdient aandacht. Hartritmestoornissen, zoals boezemfibrilleren, verhogen het risico op een beroerte. Klachten als hartkloppingen, duizeligheid of kortademigheid mogen dus niet genegeerd worden. Een eenvoudige controle van de hartslag, via een smartwatch of door zelf de pols te voelen, kan helpen om vroeg in te grijpen. Behandelingen zoals een hartablatie kunnen de elektrische prikkels in het hart herstellen en klachten vaak blijvend verminderen.



Aanvullende ondersteuning

Naast leefstijlmaatregelen kunnen specifieke vetzuur-supplementen het hart extra ondersteunen. MGX-CT22D (dierlijk) en MGX-VH7 (plantaardig) bevatten hoogwaardige vetzuren die bijdragen aan een gezonde hartspier, een betere doorbloeding en soepelere cellophanen. Deze supplementen kunnen ook helpen bij het behoud van sterke spieren en botstructuren. Kijk op macrogenix.nl voor meer informatie.

Een gezond hart vraagt om aandacht, maar ook om actie. Regelmatig bewegen, bewust eten, stress beperken en goed slapen vormen samen de basis voor een sterk hart.



Fotocredit: iStock/Kiepleix



Pieter Niesten

‘Bij FNI kijken ze naar het hele plaatje’

Pieter Niesten liep twee jaar geleden een hersenschudding op tijdens het snowboarden. Na maanden van onzekerheid en frustratie vond hij bij het Functioneel Neurologisch Instituut eindelijk de hulp die hij nodig had. “Binnen een maand was ik weer op de been.”

Het begon twee jaar geleden, tijdens een snowboardvakantie. Pieter Niesten is een fervent snowboarder en doet ook aan freestyle, met sprongen. “Ik ben tijdens die vakantie een paar keer op mijn hoofd gevallen. Ik had wel een helm op en het leek niet zo erg, dus ik schonk er niet veel aandacht aan,” vertelt hij. “Op een gegeven moment kreeg ik een zeurende hoofdpijn, maar ik dacht dat die met een paar goede nachten slaap wel zou verdwijnen. In de auto naar huis wilde ik iets lezen, maar dat lukte niet. Mijn hele beeld was vlekkerig en wazig. Toen schrok ik.”

Weinig informatie

Eenmaal thuis ging Pieter direct naar de huisarts. “Die zei vooral: hou rust. Niet werken, vrij nemen. Maar wat ‘rust houden’ precies inhield, bleef onduidelijk. Ook kreeg ik nauwelijks informatie over waarop ik moest letten.” Voor iemand die als portefeuillebeheerder veel achter de computer werkt en geconcentreerd moet zijn, was dat lastig. “Ik ben altijd een heel resultaatgericht persoon. Normaal gesproken verwacht je resultaat als je ergens moeite voor doet, maar bij een hersenschudding doorloop je verschillende cycli. Je kunt een paar dagen alles goed doen qua rust houden, maar nog steeds last hebben. En een week later doe je meer en voel je het minder. Het is niet evenredig.”

Pieter met zijn gezin.

Pieter sloot zich aan bij een groep waar mensen met een hersenschudding ervaringen delen. “Dan merk je dat heel veel mensen met hetzelfde probleem zitten. Ze komen bij de huisarts niet verder: er is te weinig informatie en ze worden niet goed op weg geholpen. Als je een been breekt, weet je precies wat je moet doen. Maar bij een hersenschudding weet je niet wat het probleem is, wat je moet doen of hoe lang het gaat duren.”

De eerste hersenschudding

Pieter was uiteindelijk twee of drie maanden niet aan het werk. “Daarna begon ik met halve dagen, maar kreeg ik toch weer een terugval. Na een vakantie waarin ik helemaal niks deed, geen schermen, helemaal niks, ging

het een stuk beter.” De doorbraak kwam bij de chiropractor. “Die zei dat er een wervel klem zat, waarschijnlijk door het vallen. Hij heeft die wervel los kunnen krijgen en ik merkte in één keer dat er meer bloed naar mijn hoofd stroomde. Mijn klachten verminderden direct. Dat heeft bij de eerste hersenschudding het grootste verschil gemaakt.”

Toch herstelde Pieter niet volledig. “Als ik lang achter een scherm zat of in een drukke omgeving was, kreeg ik weer verschijnselen.” Een jaar later viel Pieter opnieuw, ook met snowboarden. Hij kreeg weer verschijnselen van een hersenschudding. “Ik ben teruggegaan naar de chiropractor, die heeft iets gecorrigeerd, maar die behandeling hielp nauwelijks.”

Via via bij het FNI

Via een goede vriend hoorde Pieter over het Functioneel Neurologisch Instituut. “Hij had ook een hersenschudding gehad en was heel positief over het FNI. Hij zei dat het behandeltraject echt had geholpen en dat hij er helemaal bovenop was. Toen dacht ik: dat moet ik ook doen.”

Bij het FNI voelde het meteen anders. “Een chiropractor kijkt naar je wervel-



kolom, naar je nek. Maar het FNI doet alles: neurologie, hersenen, wervelkolom, chiropractie. Ze pakken niet één stukje aan, maar kijken naar het hele plaatje om te begrijpen wat er mis is."

Diagnose en behandeling

Bij de intake sprak Pieter met meneer Van der Kuil. "Die had een vermoeden van TBI (Traumatic Brain Injury) en deed wat standaard testen. Daaruit kwam heel snel naar voren dat ik op bepaalde punten minder goed functioneerde dan de norm is." Uit de tests bleek dat er een miscommunicatie was in de hersenen, wat resulteerde in een trage reactie. Het behandelplan was snel klaar. "Ik kreeg behandelingen in de zuurstoftent, waarbij je anderhalf uur lang pure zuurstof toegediend krijgt. Daarnaast werd ik in de Gyro-Stim gezet, een apparaat dat 360 graden draait en de doorbloeding van de hersenen stimuleert. Ook deed ik oefeningen met meneer Van der Kuil om het reactievermogen, hand-oog-coördinatie en hersenfuncties opnieuw te kalibreren."

Gigantische verbetering

Na elke behandeling volgden tests. Het resultaat was bemoedigend. "Er werd me verteld dat het soms een aantal sessies duurt, voordat je verbeteringen

ziet. Na twee, drie sessies werden de eerste verbeteringen inderdaad duidelijk. Bij de zesde sessie was er een gigantische verbetering. De vooruitgang was niet alleen zichtbaar op papier, maar ook voelbaar. Je voelt je weer scherper, je kunt weer meer aan. Ik kon ook weer meer werken."

Het verschil met de herstelperiode na de eerste hersenschudding was enorm. "Na de eerste hersenschudding kon ik drie maanden niet werken. Nu was ik binnen een maand weer op de been. En ik kon doorwerken tijdens de behandeling. Uiteindelijk was ik maar drie weken weg." In totaal kreeg Pieter zes behandelingen. Daarna kwam hij nog twee keer naar het FNI ter controle en vervolgbehandeling.

Weer volop leven

"Nu kan ik bijna alles. Ik werk volle dagen. Af en toe merk ik nog wat klachten door het lange werken achter de computer, maar die zijn veel minder geworden. Ik zie niet meer wazig, ik kan goed lezen. Af en toe een beetje hoofdpijn, maar dat verhindert me niet in mijn dagelijkse doen. Mijn verwachting is dat het binnen een jaar, anderhalf jaar, helemaal weg is." Door de hersenschudding realiseerde Pieter zich ook hoeveel impact de computerschermen hebben. "Normaal

kunnen je hersenen dat allemaal aan. Maar als ze een klap hebben gehad, kunnen ze dat niet meer. Ik probeer nu toch pauzes te nemen, elk uur even opstaan. Tijdens de lunch loop ik een rondje buiten en na het werk gebruik ik de schermen zo min mogelijk."

Rustiger aan

En het snowboarden? "Ik blijf zeker snowboarden, maar met freestyle doe ik het rustiger aan. Ik neem minder risico's. Het kost veel tijd om van een hersenschudding te herstellen, en dat wil ik vermijden. Het is zonde van mijn tijd en energie, zeker nu ik sinds kort vader ben."

Pieter hoopt dat zijn verhaal anderen helpt. "Ik heb op verschillende plekken het FNI genoemd, ook bij mijn huisarts. Want mensen met een hersenschudding kunnen niet zonder begeleiding rondlopen. Een professionele aanpak zoals bij het FNI moet eigenlijk standaard worden. De mensen bij het FNI zijn top: super vriendelijk, enorm behulpzaam, heel meelevend. Afspraken worden goed gemaakt en je weet precies waar je aan toe bent. Het kost weliswaar geld, maar ik vind dat de overheid er meer aan moet doen om dit soort behandelingen gewoon beschikbaar te maken."

De kracht van haringolie Goed voor brein en hart

Ons lichaam kan essentiële vetzuren niet zelf aanmaken, terwijl ze onmisbaar zijn voor een gezond brein en een goed functionerend hart- en vaatstelsel. MGX-CT22D van MacroGenix bevat een zuivere, koudgeperste visolie uit Noord-Atlantische haring, rijk aan Omega-3 en Omega-11, aangevuld met vitamine A en D.

Deze unieke samenstelling ondersteunt de hartfunctie, helpt bij het behoud van normale cholesterolwaarden en bevordert een gezonde bloeddruk. De Omega-3 vetzuren dragen bovendien bij aan een helder denkvermogen en ondersteunen het geheugen.

Kijk op macrogenix.nl voor meer informatie en voor de actie 3 halen-2 betalen.



Je stapt van een boot, maar het lijkt alsof je nog steeds op de golven staat. Voor de meeste mensen verdwijnt dat gevoel vanzelf, maar bij mensen met het Mal de Débarquement-syndroom (MdDS) blijft het alsof de wereld zachtjes op en neer beweegt. Dagen, maanden, soms jaren. Alsof het brein is blijven hangen in 'zee-modus'.

Mal de Débarquement-syndroom Als de wereld blijft deinen

Een brein dat blijft bewegen

MdDS is een zeldzame neurologische aandoening waarbij iemand een voortdurend gevoel van schommelen, deinen of wiegen ervaart, ook in rust. De klachten beginnen vaak na passieve beweging, een boottocht, vlucht of lange autorit, maar opmerkelijk genoeg voelen veel patiënten zich juist beter tijdens beweging. Zodra ze stilstaan, keren de klachten terug.

Hoewel exacte cijfers ontbreken, treft MdDS vooral vrouwen tussen de 30 en 60 jaar. Waarschijnlijk komt het bij mannen vaker voor dan gedacht, maar wordt het minder vaak herkend.

Wat gebeurt er in het brein?

Onderzoekers denken dat MdDS ontstaat door neuroplastische veranderingen in het evenwichtssysteem. Tijdens een reis leert het brein een ritme van beweging aan, maar het vergeet dat na terugkeer weer uit te zetten. Een onderdeel dat hierbij ontregeld raakt is het zogeheten velocity-storage-mechanisme, het systeem waarmee de hersenen beweging tijdelijk vasthouden om oriëntatie te behouden. Bij MdDS blijft dat systeem aanstaan, ook als het lichaam allang stilstaat.

Meer dan alleen beweging: ook emotionele triggers

Naast de klassieke 'bewegings-MdDS' bestaat er een niet-bewegingsvariant, waarbij geen reis of boottocht voorafgaat aan het begin van de klachten. In deze gevallen noemen patiënten soms een ingrijpende gebeurtenis als startpunt: een operatie, bevalling, ongeluk of



Fotocredit: iStock

emotioneel trauma. Chronische stress of emotionele schokken kunnen het autonome zenuwstelsel ontregelen en daarmee ook het evenwichtssysteem beïnvloeden. Bij mensen die gevoelig zijn voor verstoringen in sensorische verwerking kan dit leiden tot een soort 'vestibulaire reset' die niet meer goed herstelt. Psychische factoren zoals angst en spanning kunnen bovendien de waarneming van beweging versterken. Het brein en het lichaam raken verstrikt in een patroon van hyperwaakzaamheid: het evenwichtssysteem blijft reageren, ook al is er geen fysieke beweging meer.

Diagnose en behandeling: hersenen hertrainen

Omdat er geen specifieke test bestaat, wordt MdDS meestal vastgesteld op basis van het herkenbare klachtenpatroon en het uitsluiten van andere oorzaken. Veel patiënten zwerven lang rond in de zorg voordat ze erkenning krijgen voor hun klachten. Klassieke evenwichtsoefeningen helpen zelden. Medicatie kan tijdelijk verlichting bieden, maar pakt de kern van het

probleem niet aan. Hoopgevende resultaten komen van neuromodulatietechnieken zoals:

- VOR-readaptatie (optokinetische stimulatie), waarbij visuele prikkels en hoofdbewegingen het verstoorde ritme in de hersenen helpen resetten; ongeveer 70% van de patiënten ervaart verbetering.
- Galvanic Vestibular Stimulation (GVS), milde elektrische stimulatie van het evenwichtssysteem, die in kleine studies gunstige effecten liet zien. Virtual reality (VR), waarmee dezelfde principes in een toegankelijke trainingsomgeving worden toegepast.

Hoop in beweging

Hoewel volledig herstel nog zeldzaam is, geven deze behandelingen veel mensen voor het eerst echte verlichting. Nieuw onderzoek laat zien dat ook emotionele regulatie en stressmanagement belangrijk zijn in herstel. MdDS toont hoe nauw hersenen, emoties en evenwicht met elkaar verbonden zijn en dat herstel soms begint met het hertrainen van beide.



**Functioneel
Neurologisch
Instituut**



Als het brein niet meer kan slapen

Slaap is geen vanzelfsprekendheid. Steeds meer mensen kampen met slapeloosheid zonder duidelijke oorzaak. Nieuwe neurologische inzichten tonen dat niet vermoeidheid, maar hersenbalans de sleutel vormt tot herstel.

Fotocredit: iStock

De neurologische puzzel van slapeloosheid

Voor veel mensen is slapen niet vanzelfsprekend. Wat ooit een moeiteloze overgang naar rust was, verandert langzaam in een gevecht tegen de nacht. Veel mensen met chronische slapeloosheid hebben al talloze artsen en therapeuten bezocht, maar vinden geen blijvende oplossing. Dat is begrijpelijk: slaap is geen simpele aan- en uitknop, maar een complex, fijn afgestemd proces waarin verschillende hersengebieden en chemische boodschappers samenwerken. Wanneer die samenwerking verstoord raakt, kan het brein niet meer 'uit'.

Slaap: een orkest onder leiding van de hersenen

Onze hersenen zijn voortdurend bezig met het regelen van ritme en rust. De hypothalamus speelt daarbij de hoofdrol. In dit gebied bevindt zich de suprachiasmatische kern (SCN) - onze interne klok. Deze klok bepaalt het

dag-nachtritme en vertelt ons wanneer het tijd is om actief te zijn of juist te slapen. Onregelmatige bedtijden, nachtwerk of de overvloed aan blauw licht van schermen kunnen dit ritme in de war brengen.

De hersenstam fungeert als schakelaar tussen waken, non-REM-slaap en REM-slaap, terwijl de thalamus prikkels filtert zodat we niet bij elk geluid wakker schrikken. De pijnappelklier (epifyse) tenslotte produceert melatonine zodra het donker wordt, het natuurlijke signaal dat de nacht is begonnen. Zodra één van deze schakels uit balans raakt, kan het hele systeem ontregeld worden.

De chemie van rust en alertheid

Wat zich in ons hoofd afspeelt tijdens de nacht, is een verfijnde dans van neurotransmitters (stoffen die zenuwcellen gebruiken om met elkaar te communiceren). In een gezond brein is er een dynamisch evenwicht tussen deze stoffen. Stress, onregelmatige

gewoonten, medicatie of blootstelling aan toxische stoffen kunnen dit evenwicht echter verstoren - met slapeloosheid als gevolg.

Slaap en hersengezondheid: een nauwe verbinding

Binnen het Functioneel Neurologisch Instituut (FNI) in Lisse wordt intensief samengewerkt met internationale onderzoekspartners, waaronder de Manchester Metropolitan University (VK), het Amsterdam UMC en het Radboud UMC. Vanuit de NeuroToxicity Research Foundation loopt sinds 2023 een meerjarig onderzoek naar de invloed van neurotoxische stoffen bij onder andere cockpit- en cabinepersoneel. Eén van de opvallendste bevindingen: slapeloosheid komt opvallend vaak voor bij mensen die langdurig worden blootgesteld aan deze stoffen. Wetenschappelijke studies laten zien dat chronisch slaapttekort de bloed-hersenbarrière kan verzwakken. Daardoor kunnen toxische stoffen het brein

binnendringen en schade aanrichten aan zenuwcellen. Ook blijkt dat juist deze stoffen de gebieden in de hersenen beïnvloeden die de slaap-waakcyclus reguleren. Zo ontstaat een vicieuze cirkel waarin slapeloosheid en hersenbelasting elkaar versterken.

Een functioneel neurologische blik op slapeloosheid

Bij FNI kijken we verder dan symptomen. Waar traditionele benaderingen zich vaak beperken tot slaappillen of gedragsadviezen, richt onze aanpak

zich op de onderliggende hersenfunctie. We onderzoeken hoe hersengebieden samenwerken, hoe goed het autonome zenuwstelsel schakelt tussen inspanning en ontspanning, en hoe sensorische prikkels worden verwerkt. Zo brengen we in kaart waar de disbalans zich bevindt.

De behandeling richt zich vervolgens op het herstellen van die samenwerking. Via gerichte neurotrainingen, prikkelregulatie, ademhalings- en balansoefeningen leren we het brein opnieuw de juiste signalen te geven. Het doel is

niet simpelweg beter slapen, maar het herstellen van het vermogen tot rust.

Chronische slapeloosheid vraagt om een nieuwe manier van kijken. Niet vanuit vermoeidheid, maar vanuit hersenfunctie. Binnen het Functioneel Neurologisch Instituut combineren we wetenschap met praktijkervaring om mensen te helpen hun natuurlijke slaapvermogen terug te vinden. Want pas als het brein weer kan loslaten, kan het lichaam herstellen.

Review

Een lange periode van pijn, onzekerheid en frustratie

“Toen mijn zoon tijdens zijn werk als hovenier zijn wijsvinger ernstig beknelde in een steenzaagmachine, begon een lange periode van pijn, onzekerheid en frustratie.

Hoewel er op de röntgenfoto's geen breuk zichtbaar was, werd zijn vinger dik, grijs en uiteindelijk werd de vingertop bijna zwart. De pijn was ondraaglijk: zelfs het aanraken van de vinger met een handdoek of dekbed was al te veel. Een chirurgische ingreep, waarbij de nagel werd verwijderd, bracht enige verlichting, maar de vinger bleef extreem gevoelig en hij kon zijn hand niet gebruiken. Er zat geen vooruitgang in. Fysiotherapie mocht niet baten en daar kreeg hij te horen dat zijn zenuwen beschadigd waren...

Naast de fysieke klachten begon het ook mentaal zwaar voor hem te worden, de voortdurende pijn, het niet kunnen werken en geen uitzicht op herstel drukten zwaar op hem.

Tegelijkertijd had mijn zoon al langere tijd last van regelmatig stevige hoofdpijn. En omdat hij vanwege zijn vinger tijdelijk niet aan het werk was, besloot ik voor beide problemen contact op te nemen met het FNI.

Wat ben ik blij dat ik dat gedaan heb!

Vanaf het eerste telefoongesprek werd ik serieus genomen. Zowel de heer van der Kuil als zijn zoon Sebastiaan verdiepten zich in de situatie van mijn zoon. Tijdens de behandelingen werd gebruik gemaakt van onder andere functionele neurologie en TRT SoftWave Therapie. Al na de eerste behandeling zagen we resultaat: de doorbloeding kwam op gang en de pijn nam wat af. Wat waren we daar blij mee! En het gaf uiteindelijk ook weer goede moed.

Ook zijn hoofdpijnklachten werden minder frequent en minder heftig. Na 3 behandelingen voor zijn vinger en 4 voor zijn hoofdpijn kon mijn zoon weer aan het werk! Zijn vinger is volledig hersteld en ook zijn hoofdpijnklachten zijn naar de achtergrond verdwenen.

De persoonlijke aandacht, de doordachte aanpak van behandelen en bovenal de enorme deskundigheid van dit team, zijn van onschatbare waarde geweest voor het herstel van mijn zoon.

Wij zijn intens dankbaar voor wat zij voor onze zoon hebben kunnen doen!”

Karin Achten

s-Hertogenbosch

Functioneel Neurologisch Instituut

Heereweg 333, 2161 BL Lisse | T +31 (0)71 36 201 01
www.fninstitute.com