

# TEEK CARE!



**Sportvissers lopen een verhoogd risico op een tekenbeet en daarmee de ziekte van Lyme. Dat kan je leven ingrijpend veranderen. Karpervissers Martin Post en Mike Lamberts vertellen je over hun ervaringen met deze slopende infectieziekte.**

TEKST: MICHEL VERSCHOOR > BEELD: MIKE LAMBERTS & MARTIN POST



## >> GEEN RODE KRING, WEL LYME

**MARTIN POST (31)** is in al de jaren dat hij fanatiek op karpers vist naar schatting wel een keer of twintig door een teek gebeten.

“Als je zo’n tweehonderd nachten per jaar aan de waterkant doorbrengt – ik leef praktisch aan het water – weet je dat je een bepaald risico loopt. Maar ik had nog nooit een rode kring zien verschijnen. Dus dacht ik dat het wel goed zat. Dat er bij een infectie niet altijd standaard een rode kring verschijnt, wist ik helemaal niet.”

### FOUTE BOEL

Tien jaar geleden was het echter toch foute boel. “Ondanks dat ik geen rode kring had gezien bij de plek waar ik was gebeten, kreeg ik wel last van stevige hoofdpijn, gewrichtsklachten, heesheid, concentratieverlies en slaapgebrek. Aanvankelijk had ik het vermoeden dat het met mijn manier van leven te maken had – al dat nachtbraken aan de waterkant. Daarom ging ik regelmatig leven, gezonder eten en sporten.” Maar de klachten bleven aanhouden.

### GELUK GEHAD

Op advies van een kennis liet Post zich testen op Lyme. “Preventief prikken kan immers geen kwaad. Toen werd snel duidelijk dat ik was besmet met Borreliose. En de Borrelia bacterie (die de ziekte van Lyme veroorzaakt) zat al enige tijd in mijn bloed.” Na twee stevige antibiotiekuren kreeg hij de infectieziekte onder controle. “Daar heb ik echt heel veel geluk mee gehad, want je hoort de gekste dingen over de ziekte van Lyme.”

### VOORZICHTIG

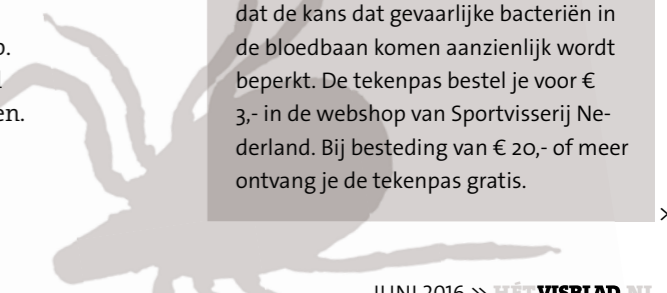
Nu heeft Post nergens last meer van. “Maar ik heb wel jaren in onzekerheid gezeten, want artsen kunnen geen uitsluiting geven of de klachten mogelijk nog terugkeren.” Sindsdien is Post een stuk voorzigtiger geworden. “Zo houd ik rekening met waar ik ga vissen. De risicoplekken – zoals hoog gras en struikgewas – zoek ik niet meer op. Ook kleed ik me goed aan en houd ik mouwen en broekpijpen gesloten. Tenslotte check ik mijn lijf tijdens het vissen om de paar uur. Dat is het minste wat je kunt doen.”

‘Er is nog zoveel onbegrip en gebrek aan kennis over teken en de ziekte van Lyme’



### >> DE TEKENPAS

Een teek verwijderen je veilig en effectief met de tekenpas van Sportvisserij Nederland. Schuif de teek met een rustige, glijdende beweging van de huid af, zodat de kans dat gevaarlijke bacteriën in de bloedbaan komen aanzienlijk wordt beperkt. De tekenpas bestel je voor € 3,- in de webshop van Sportvisserij Nederland. Bij besteding van € 20,- of meer ontvang je de tekenpas gratis.



## >> VOOR HET LEVEN GETEKEND

Het leven van karpervisser **MIKE LAMBERTS (20)** uit het Brabantse Bergeijk is in korte tijd radicaal veranderd. De oorzaak: een tekenbeet.

Die liep hij vermoedelijk op tijdens een sessie aan het Kempisch kanaal. "Op een mooie zomerdag twee jaar geleden, struinde ik voor dat ik ging vissen door het hoge gras rondom de stek die ik op het oog had. Kijken of ik beweging in het water zag en zo mijn kans op vis kon vergroten. Daarna heb ik mijn spullen uitgepakt en ben ik gaan vissen."

### RODE KRING

Een uurtje later voelde hij jeuk boven zijn navel. Bij inspectie bleek dat een klein insect – 'nog geen halve centimeter groot' – zich half in zijn huid had ingegraven. "Die heb ik er meteen uitgepeuterd. Pas later besefte ik dat ik dit met een tekening had moeten doen." Weer drie uur later ontdekte hij een rode kring rond zijn navel. Op advies van zijn moeder ging hij naar de huisarts. Die prikte bloed voor laboratoriumonderzoek. "Dat wees op de ziekte van Lyme."

### PITTIGE KUUR

Een week na de tekenbeet startte Lamberts met een antibioticakuur. "Dat was behoorlijk pittig: ik was vreselijk moe en had last van haaruitval. Andere symptomen zoals pijn in gewrichten en spieren waren direct te herleiden tot de ziekte van Lyme." Na afloop van de kuur knapte Lamberts redelijk op en ging hij weer aan het werk. "Zwaar werk in ploegendiensten in een tapijtgarenfabriek. Daar had ik voorheen nooit enige moeite mee, maar nu schoot mijn rechterschouder ineens uit de kom."

### BOTVERBROKKELING

Na zes weken revalideren was het kort daarna weer raak: nu ging zijn linkerschouder uit de kom. En later ging het opnieuw mis tijdens een avondje stappen. "Onderzoek toonde aan dat mijn spierkapsel niet in orde was. Als gevolg hiervan bleken mijn schoudergewrichten slijtage te vertonen. Er begon zelfs bot te verbrossen. Bij een kijkoperatie bleek er teveel speling te zitten tussen mijn pezen en het schouderblad." De behandelend arts vroeg alle gegevens op en constateerde aan de hand daarvan dat Lyme de oorzaak was.

### 'ROBOTSCHOUDE'

Om de ruimte tussen zijn pezen en schouderblad op te heffen werden Mike's spieren ingeknipt. Dat betekende een half jaar revalideren. "Werken ging niet. Vissen wilde ik wel – ik verveelde me stierlijk – maar zouden mijn schouders het houden als ik een dikke vis moest drillen?" Toen Mike weer ging werken, was het opnieuw foute boel. "Daarom heb ik nu een 'robot-schouder' van kunststof. Als ik op het vliegveld de scanpoortjes passeer, gaat het alarm af. Ik ben voor het leven getekend."

### HALF INVALIDE

Zijn visserij staat momenteel op een heel laag pitje. "Ik ga nog wel eens op pad met vismatten, maar zelf vissen zit er nu echt niet in. Vis drillen, scheppen en met spullen sjouwen kan ik (nog) niet. Ook andere sporten – voetbal en fietscross – zijn uit den boze. Door een simpele spinnenbeet ben ik praktisch half invalide. Drie tot vier keer per maand zit ik in het ziekenhuis voor scans, bloedonderzoek, operaties en controles. Dan moet ik soms zelfs aan de morfine."



'Door een spinnebeet ben ik praktisch half invalide en zit ik regelmatig in het ziekenhuis'

### SLOPEND

"Het gekke is dat ik nog van geluk mag spreken", zegt Lamberts. "Je kunt ook in een rolstoel terecht komen." Maar Lyme sloopt je niet alleen fysiek. "De ziekte heeft ook financieel een gat geslagen. Na anderhalf jaar niet tot nauwelijks te hebben gewerkt, is mijn spaargeld op. En mentaal is het ook zwaar." Gelukkig steunt zijn vriendin hem door dik en dun. "Dat houdt me in deze moeilijke tijd echt op de been."

### MAATREGELN NEMEN

"Doe jezelf een lol," besluit Mike zijn verhaal, "en controleer je lichaam op de aanwezigheid van teken. Niet alleen na, maar ook tijdens het vissen. Zorg dat je altijd een tekening of -pas bij je hebt om de teek op de juiste wijze te kunnen verwijderen. Houd die plek daarna goed in de gaten en ga direct naar de dokter om bloed te laten afnemen als je het niet vertrouwt. Wees er snel bij en voorkom zo wat mij is overkomen."

## >> OPMARS (BESMETTE) TEKEN

Als gevolg van recente zachte winters is het aantal teken in ons land de laatste jaren explosief gegroeid. En daarmee ook het aantal teken dat besmet is met de *Borrelia* bacterie die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Jaarlijks worden in Nederland zo'n 24.000 mensen besmet met Lyme. In de meeste gevallen is een snelle behandeling met antibiotica effectief, maar zo'n 1.000 tot 2.500 patiënten houden ook na behandeling last van (langdurige) klachten.

### BIJNA OVERAL

De meeste mensen worden gebeten van maart tot oktober, maar teken kunnen het hele jaar actief zijn mits de temperatuur hoog genoeg is (boven de 5°C). Teken komen overal in Nederland voor. Ze leven in bossen, duinen, heidegebieden, beschutte weilanden, parken en tuinen. Ze zitten vooral in hoog gras, op bosbesstruiken, varens of tussen dode bladeren. Van daaruit stappen ze over op passerende dieren en mensen – ze vallen/springen niet uit bossen zoals vaak wordt gedacht.

### RISICOGROEP

"Vooral sportvissers vormen een risicogroep," zegt Gerard Wolthuis. Namens de Lymevereniging verzorgde deze ervaringsdeskundige voorlichting aan sportvissers. "Die begeven zich bij het uitvoeren van hun hobby langdurig langs de waterkant, vaak in hoog gras. Precies daar waar teken zich graag ophouden. Zorg dus altijd voor goed bedekkende kleding als je naar de waterkant gaat. En bedenk dat teken ook na zonsondergang actief zijn. Pas dus ook goed op als je gaat nacht-vissen."

### SNEL HANDELEN

"De beet van een teek is niet pijnlijk en wordt daarom vaak niet opgemerkt", waarschuwt Wolthuis. "Terwijl het juist belangrijk is dat de teek binnen 24 uur op de correcte manier – met een speciale tekening of tekeningkaart; nooit met de vingers en zeep of ontsmettingsmiddel – wordt verwijderd. Dan is de kans op besmetting met de ziekte van Lyme namelijk kleiner. Al bestaat het risico dat de teek dan al eventuele ziekteverwekkers heeft overgedragen."

### CHRONISCHE KLACHTEN

Wolthuis adviseert daarom altijd even je bloed te laten onderzoeken na een tekenbeet. "Als je er snel bij bent, is Lyme goed te behandelen. Wordt een besmetting te laat ontdekt, dan kan dat ernstige gezondheidsklachten veroorzaken. Zo heb ik al jarenlang last van mijn spieren en gewrichten. Ook heb ik als gevolg van een chronische ontsteking van het kraakbeen een nieuwe heup en nieuwe knie gekregen." Ook zenuwaandoeningen en ernstige hart- en huidklachten komen voor.

Kijk voor meer informatie over de ziekte van Lyme op [www.lymevereniging.nl](http://www.lymevereniging.nl) en [www.tekenradar.nl](http://www.tekenradar.nl).



Gerard Wolthuis.

## TIPS

>> VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Neem de volgende voorzorgsmaatregelen in acht als je gaat vissen.

**1** Zorg dat alle huiddelen zijn bedekt met kleding; ook in de zomer. Draag een lange broek, met de broekspijpen in de sokken, kleding met lange mouwen, goed gesloten schoeisel en een hoofddeksel.

**2** Gebruik een insectwerende spray met DEET om je handen, (voor) hoofd, nek en van een bescherm laag te voorzien.

**3** Ga je in het gras vissen? Leg dan een groot zeil op de grond waar je op kunt gaan zitten.

**4** Controleer jezelf tijdens het vissen op teken en laat je bij thuiskomst nogmaals checken. Kijk vooral op warme plekken, zoals oksels, liezen, bilnaad, knieholten en onder de randen van het ondergoed. Teken kunnen zich ook – vooral bij kinderen – op het hoofd, in de nek, achter de haargrens en achter de oren nestelen.

**5** Laat na een tekenbeet ter controle altijd direct bloed afnemen.