

## Tractie voor rugpijn?

Mijnheer B. heeft reclame gekregen voor de Nubax, een toestel dat rugpijn zou verlichten. Hij vraagt zich af of dat betrouwbaar is.

De Nubax is een toestel waarmee men oefeningen zou kunnen doen, specifiek om de wervelkolom te rekken. Door de decompressie zou de rugpijn verminderen. Deze zogenaamde tractietechniek is al langer bekend. Met de Nubax zouden ruglieders zelf hun wervelkolom kunnen rekken bij hen thuis, in plaats van met gesofisticeerde apparatuur zoals bij een kinesist.

Volgens de reclame “bevestigt onderzoek dat deze behandelingswijze succesvoller is dan alle andere rugbehandelingen”. In werkelijkheid lijkt het er echter meer op dat tractie geen nut heeft en dat de techniek lage

rugpijn niet blijvend verhelpt. Op basis van onderzoek besluit de Cochrane Collaboration, een onafhankelijke kritische organisatie, dat tractie als enige behandeling van lage rugpijn waarschijnlijk niet doeltreffend is. De “European guidelines for the management of acute nonspecific low back pain” raden deze techniek zelfs ronduit af!

Omtrent het Nubax-toestel is er maar één enkele studie te vinden. Die is trouwens nooit in een gerenommeerd medisch tijdschrift gepubliceerd. Bovendien is ze niet integraal beschikbaar om ze te kunnen beoordelen. Hoe dan ook onderzocht deze studie enkel de effecten van dit toestel in combinatie met een behandeling door een kinesist en niet die van de Nubax als enige behandeling. Het is dus helemaal niet bewezen dat het Nubax-toestel op zich nut heeft. Ons lijkt het de stevige prijs van € 350 dan ook niet waard.



Nubax: twijfelachtig nut

## ONZE ARTSEN GEVEN ANTWOORD

### Wel of geen medicijn?

Mijnheer V. heeft een advertentie gezien voor NeoBianacid, een nieuw middel tegen maagzuur verkrijgbaar in de apotheek. Hij vraagt wat wij daarvan vinden.



NeoBianacid is bedoeld om de symptomen van gastro-oesofagale reflux (brandend maagzuur) tegen te gaan. Het zou ook helpen tegen spijsverteringsproblemen en voorkomen dat het slijmvlies geïrriteerd raakt, bijvoorbeeld door bepaalde pijnstillers. NeoBianacid zou een beschermend laagje vormen dat het slijmvlies tegen maagsappen beschermt. In de reclame is er sprake van “moleculaire complexen”, een “synergie” tussen een polysaccharide component en een mineraalcomponent, en “anti-oxiderende eigenschappen” tegen irritatie. Straffe taal!

Het gaat nochtans niet om een geneesmiddel, maar om een medisch hulpmiddel. Voor dat statuut komen gezondheidsproducten in aanmerking met hoofdzakelijk een fysische, mechanische werking in plaats van farmacologische. Dat statuut legt de fabrikant minder verplichtingen op. De doeltreffendheid van medische hulpmiddelen moet bijvoorbeeld niet worden aangetoond. En voor de reclame voor medische hulpmiddelen gelden er (nog) minder beperkingen. Maar het biedt de gebruiker ook minder garanties. In dit geval is het niet bewezen, maar ook niet uitgesloten dat het middel werkt, althans tegen maagzuur. Bepaalde beweringen gaan volgens ons echter een stap te ver. Het is gevaarlijk om te beweren dat het maag-darmproblemen veroorzaakt door het gebruik van niet-steroïdale ontstekingsremmers (NSAID's) kan voorkomen. NSAID's kunnen immers ernstige, zelfs dodelijke effecten hebben, zoals bloedingen, perforaties of occlusies. Daarom is soms maagbescherming aangewezen bij de inname van ontstekingsremmers. Daarvoor bestaan er speciale geneesmiddelen waarvan het nut wetenschappelijk is aangetoond. Of NeoBianacid ook enig nut heeft op dit vlak, is helemaal niet bewezen. Daar pakt de reclame dus onterecht mee uit. Het Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten zou de fabrikant dus tot de orde moet roepen.

# Een plant voor het geheugen?

Mevrouw P. heeft reclame ontvangen voor een voedingssupplement dat geheugenverlies door veroudering zou verminderen en bescherming zou bieden tegen cognitieve achteruitgang. Er wordt zelfs gesuggereerd dat het alzheimer kan voorkomen.

Het gaat om een extract van Bacopa monnieri (ook gekend als brahmi of waterhyssop), een bekend kruid uit de ayurvedische geneeskunde (traditionele Indiase geneeskunde). Er bestaan verschillende “voedingssupplementen” op basis van Bacopa, die vaak worden aangeprezen als wondermiddelen voor de hersenen en het geheugen. Volgens sommige advertenties op het internet kunnen ze zelfs alzheimer helpen te voorkomen.

Naar de effecten op het geheugen en de cognitieve functies zijn er een aantal wetenschappelijke studies gedaan. In het algemeen blijkt daaruit dat het een veelbelovende stof is met mogelijk een positief effect op het geheugen en de cognitieve functies. Er zijn echter nog onvoldoende gegevens om dit met zekerheid te kunnen zeggen. Daar zijn meer onafhankelijke en grootschalige onderzoeken voor nodig. Met andere woorden, misschien is het waar, misschien ook niet. Eén ding is echter zeker: wat bepaalde websites ook beweren, momenteel is er geen enkel bewijs voor enig preventief effect op de ziekte van Alzheimer.



## Bel ons

Hebt u een vraag over de prijs of het gebruik van een geneesmiddel, de behandeling die u volgt of een onderzoek dat u moet ondergaan?

Bel dan onze gezondheidslijn op 02 542 33 94. Maandag tot vrijdag van 9 uur tot 12.30 uur en van 13 uur tot 17 uur (vrijdag tot 16 uur).

# Gember tegen misselijkheid?

Mevrouw H. laat ons weten dat haar dochter niet meer wagenziek is sinds ze pilletjes op basis van gember neemt.

In de apotheek zijn inderdaad gemberpilletjes tegen misselijkheid en braken verkrijgbaar, zoals Antimetil of Emistyl. Maar werken die ook echt? De studies hiernaar zijn niet allemaal van goede methodologische kwaliteit. Sommige bestudeerden verschillende oorzaken van misselijkheid zoals reizen, zwangerschap, chemotherapie, operaties of geneesmiddelen. Bovendien werd niet altijd dezelfde gemberdosis en -concentratie gebruikt. Dat maakt het niet eenvoudig om besluiten te trekken. Niettemin beschouwen heel wat medische verenigingen gemberextract als een veilig middel dat kan helpen tegen bepaalde soorten misselijkheid, zoals

zwangerschapsmisselijkheid en reisziekte. De bijwerkingen blijven beperkt tot maag- en darmklachten, zoals zure oprispingen. Toch meent het Finse Agentschap voor Voedselveiligheid dat bepaalde gegevens wijzen op een mogelijk risico voor de foetus (in Finland moeten gemberproducten trouwens vermelden dat ze het best worden vermeden tijdens de zwangerschap). En in 2012 waarschuwde ook het Comité voor kruidengeneesmiddelen van het Europees Geneesmiddelenbureau voor het gebruik van gemberextracten tijdens de zwangerschap of de borstvoeding. Ons advies luidt: als u het toch neemt tijdens de zwangerschap, houd u dan aan de aanbevolen dosis.

