



Ik heb artrose en nu?

Ruim een miljoen Nederlanders hebben gewrichtspijn door artrose. Vaak ontstaat er bewegangst. Als een ding wel duidelijk is uit allerlei wetenschappelijk onderzoek is dat bewegen juist belangrijk is om dat wél te blijven doen. We delen graag 12 feiten rondom artrose ...



1. Wat is artrose?

Gewrichten bewegen soepel omdat ze onder andere een laag kraakbeen hebben. Dat kraakbeen is enorm glad. Bij veroudering wordt het kraakbeen dunner en stugger. Uiteindelijk bewegen de botten minder soepel langs elkaar, met mogelijk pijn en stijfheid tot gevolg. Dit is een natuurlijke proces, maar kan negatief beïnvloed worden door schade aan een gewricht. Denk aan gescheurde enkel- of kniebanden of een kapotte meniscus in de knie. Hoe dunner en stugger het kraakbeen is, hoe groter de kans op letsel.”

2. Is artrose hetzelfde als reuma?

“Artrose valt onder de verzamelnaam van ‘reuma’, net als veel andere aandoeningen. Maar artrose is geen ‘reumatoïde artritis’, wat veel mensen als ‘reuma’ zien. Daarbij is er sprake van een chronische ontsteking van gewrichten, waarvoor pijnstillers en andere medicijnen voorgeschreven worden. Bij artrose is dat niet zo. Wel kan het aangedane gewricht bij artrose kortdurend acuut ontsteken, bijvoorbeeld na een verzwikking. Met ontstekingsremmende pijnstillers bent u daar meestal binnen twee weken vanaf. Bij artrose moet je dus juist niet te veel pijnstillers nemen en veel bewegen.”

3. Komt artrose veel voor?

“Heel veel! Bij naar schatting 1,2 miljoen Nederlanders twee keer zoveel vrouwen als mannen. Vermoedelijk hebben nog veel meer mensen de aandoening zonder dat zij een officiële diagnose hebben gekregen. De pijn en stijfheid zijn het ergst als iemand na een periode van rust weer in beweging komt. In de ochtend hebben patiënten bijvoorbeeld vaak ‘startpijn’. Na het opstaan vermindert die over het algemeen binnen een half uur.”

4. Hoe ouder, hoe groter de kans?

“Artrose is inderdaad een ouderdomsklacht; verreweg de meeste patiënten zijn boven de 55 jaar. Maar je kunt ook op jongere leeftijd klachten als gevolg van artrose krijgen. Bijvoorbeeld als u er aanleg voor hebt, lichamelijk zwaar werk doet, door een blessure schade aan een gewricht oploopt of als u uw gewrichten door intensief sporten buitensporig belast.”

5. Waarom hebben vrouwen er vaker last van dan mannen?

“Dat weten we niet precies. Het zou kunnen dat hormoonschommelingen invloed hebben op het artroseproces. Daar moet nog meer onderzoek naar worden gedaan.”

6. Kan ik met gewrichtspijn direct naar de fysiotherapeut?

“Jazeker! De fysiotherapeut is de aangewezen specialist bij gewrichtsklachten en/of gewrichtspijn. U hoeft niet eerst naar de huisarts of specialist. Hij of zij kan goed onderzoeken of er sprake is van artrose is en u eventueel weer doorverwijzen indien nodig. Na dit fysiotherapeutisch onderzoek wordt een behandelplan met vaak een beweegprogramma opgezet. Het advies is niet te lang te wachten met een afspraak. Maak een afspraak als het gewricht waar u last van hebt gezwollen, warm en/of rood is. Of als de pijnklachten langer dan twee weken aanhouden.”

7. Kun je ervan genezen?

“Nee. Maar met de juiste aanpak zijn de klachten meestal goed te verdragen. Het allerbelangrijkste is om te blijven bewegen. Vaak durven mensen met artrose dat niet, uit angst voor pijn. Of ze vrezen dat ze het probleem erger maken. Het tegenovergestelde is echter het geval. Door te trainen krijg je weliswaar geen kraakbeen terug, maar je kunt de spieren eromheen wel versterken. Dat komt de controle over het gewricht en de stabiliteit ten goede. De fysiotherapeut helpt u daarbij en zorgt ervoor dat u precies de juiste training doet. Houdt de pijn aan, dan kunt u die bestrijden met pijnstillers als paracetamol. In het ergste geval biedt een operatie uitkomst. Een operatie is niet zomaar iets. Dat is wel een laatste redmiddel.”

8. Werken pijnstillende tabletten en smeersels even goed?

“(Huis)artsen schrijven bij artrose vaak langdurig ontstekingsremmende pijnstillers voor, zoals ibuprofen, diclofenac of naproxen, verzamelnaam: NSAID’s. Dat is echter zelden nodig, want artrose is geen ontstekingsziekte. Die behandeling is bovendien niet zonder risico’s. NSAID’s kunnen bij langdurig gebruik namelijk allerlei nare bijwerkingen geven, zoals maagbloedingen en nierproblemen. Beter is om bij aanhoudende pijn vier keer per dag een paracetamol te nemen. Voor veel patiënten biedt dat voldoende verlichting. Een alternatief is een gel op het aangedane gewricht te smeren. Die werkt over het algemeen even goed als een NSAID in de vorm van een tablet of zetpil. De belangrijkste bijwerking van zo’n gel is irritatie of een allergische reactie van de huid. Je kunt paracetamol en een NSAID-gel ook in combinatie gebruiken.”

9. Heeft het zin om een brace te dragen?

“Bij artrose in de knie wordt het gewricht vaak minder stabiel. Het kan dan helpen om ter ondersteuning een kniebrace te gebruiken, maar alleen als je óók de spieren rond je knie traint om sterker te worden. Doe je dat niet, dan maakt een brace het gewricht alleen maar lui, met extra artrose tot gevolg. Uiteindelijk ben je dan nog verder van huis.”

10. Helpt een speciaal dieet tegen artrose?

“Helaas niet. Alleen bij jicht – een bepaalde vorm van reuma – kunnen sommige voedingsmiddelen, zoals alcohol, vlees, vis of suikers, mogelijk een aanval (mede) uitlokken. Maar bij andere gewrichtsproblemen is er geen enkel bewijs dat een dieet klachten kan verergeren of juist verminderen. Overigens wordt wel veel onderzoek gedaan naar voeding en gewrichtsklachten.”

11. En een glucosaminesupplement?

“Glucosamine is een lichaamseigen stofje, dat in bijna alle lichaamsweefsels voorkomt. Bij artrose lijkt een supplement met glucosaminesulfaat een mild pijnstillend effect te kunnen hebben. Ongeveer de helft van de patiënten heeft daar baat bij. Als u glucosamine wilt proberen, kies dan voor een supplement van 1500 mg – de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Gebruik dat gedurende drie maanden. Merkt u geen verschil? Dan kunt u ervan uitgaan dat het middel bij u niet tegen de pijnklachten helpt.”

12. Kan ik verder zelf iets doen om artrose te voorkomen?

“U kunt veel dingen doen om uw gewrichten zo goed mogelijk te beschermen:

Blijf bewegen. Dat zorgt ervoor dat je minder stijf wordt. Het oude adagium ‘rust roest’ geldt bij artrose zeker. Hoe minder je je gewrichten gebruikt, hoe erger de klachten worden.

Ga voor een gezond gewicht. Als je te zwaar bent, moeten je gewrichten meer kilo’s dragen en dat maakt bewegen zwaarder. Mogelijk wordt het artroseproces ook gestimuleerd. Voor afvallen geldt: alle beetjes helpen. De belasting van heupen, knieën en rug neemt met een paar kilo al enorm af.

Pas op met belastende sporten. Sporten waarbij je gemakkelijk letsel aan gewrichten kunt oplopen door bijvoorbeeld fysiek contact. Ook spring- en sprintvormen zijn vaak te belastend. Als u gewrichtsletsel oploopt kan zulke schade artrose veroorzaken of verergeren. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn minder belastend voor uw gewrichten.”

Krachttraining is essentieel!

En - vooral bij het ouder worden - is krachttraining essentieel. De kracht neemt met de leeftijd al van nature enorm af. Minder kracht geeft veel minder stabiliteit en vermindert ook de botsterkte. Daarnaast valt u ook gemakkelijker. Vallen kan ook behoorlijke gewrichtsschade veroorzaken. Krachttraining moet, maar denk krachttraining is zeker niet alleen aan trainen op apparatuur, maar juist ook veel vrije training. De fysiotherapeut biedt een uitgebreid programma aan met verschillende mogelijkheden passend bij uw situatie en mogelijkheden.

RUST ROEST,
DUS KOM IN BEWEGING MET ARTROSE!