

Artrose

In deze folder vindt u informatie over artrose.

Uw specialist heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven over artrose.

In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen. Het is goed daarbij te bedenken dat het gaat om algemene informatie. Omstandigheden en ervaringen kunnen van patiënt tot patiënt verschillen.

Wat is artrose?

Artrose is een aandoening van de gewrichten, in het dagelijkse leven ook wel slijtage genoemd. Een gewricht is een flexibele verbinding tussen botten, waardoor bewegen mogelijk is. Gewrichten zorgen er samen met de spieren bijvoorbeeld voor dat u uw armen en benen kunt buigen en strekken. Een gewricht wordt meestal gevormd door twee botten. Om de botuiteinden (de gewrichtsvlakken) ligt een gladde bekleding om soepel bewegen mogelijk te maken: het gewrichtskraakbeen.

Artrose is een aandoening waarbij het gewrichtskraakbeen in kwaliteit achteruit gaat en op den duur zelfs geheel kan verdwijnen. De botuiteinden komen dan tegen elkaar. Als reactie op de verminderde kraakbeenbescherming gaat het bot zijn contactoppervlak vergroten, om de druk op het gewricht te verminderen. Het gewricht kan daardoor uitsteeksels vormen (osteofyten), dikker worden en mogelijk uiteindelijk vervormd raken. Hierdoor worden bewegingen pijnlijk en u krijgt de neiging om steeds minder te gaan bewegen. Dit veroorzaakt weer dat het gewricht stijf wordt en dat de spieren slapper worden.

Artrose wordt wel eens verward met osteoporose of met reuma.

Osteoporose is een aandoening, waarbij de botten kalkarm worden en de kans lopen om te breken of, zoals bij een wervel, in te zakken. Osteoporose doet op zichzelf geen pijn.

Reuma is een ontstekingsziekte van de gewrichten, waarbij veranderingen in het bloedbeeld te zien zijn. Dit is bij artrose niet het geval. Artrose is geen ernstige ziekte en men kan er oud mee worden, maar kan door de pijn wel veel klachten geven.

Waar komt artrose voor en hoe ontstaat het?

Artrose kan in alle gewrichten optreden, maar komt voornamelijk voor in de gewrichten van de handen, knieën, heupen en wervelkolom.

Hoewel het onder ouderen de meest voorkomende gewrichtsaandoening is, zijn er in Nederland naar schatting 25.000 jonge patiënten (tussen de 25 en 44 jaar) met artrose. In totaal zijn er meer dan 650.000 mensen die in meer of mindere mate last hebben van artrose.

Artrose komt dus veel voor. Bij het ouder worden krijgt bijna iedereen er in meer of mindere mate last van. Meestal is het niet ernstig: u hoeft er zelfs niets van te merken. Als u zo af en toe pijnlijke stijve gewrichten hebt, is dit niet iets om u zorgen over te maken. Pas als de verschijnselen erger worden, is het goed om eens langs de huisarts te gaan.

Artrose kan op verschillende manieren ontstaan. Meestal is de oorzaak slijtage die van nature ontstaat bij het ouder worden. Maar ook overbelasting of herhaalde blessures

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

door bijvoorbeeld sporten of bepaald werk kunnen een rol spelen.

Zo hebben veel voetballers last van artrose in hun knieën en enkels en balletdansers krijgen het vaak in hun voeten.

Artrose kan ook optreden na een trauma van het betreffende gewricht.

Behandeling van artrose

Als eerste is het belangrijk een zo actief mogelijk leven te blijven leiden. Niet voor niets is het spreekwoord 'Rust Roest'. Gedoseerd gelijkmatig bewegen is belangrijk. Probeer overbelasting te vermijden zoals overgewicht en te intensief sporten.

Fysiotherapie en beweging

Fysiotherapie kan u helpen om acute momenten van verergering weer te verhelpen, pijn te dempen en u te instrueren met betrekking tot goede bewegingen en oefeningen. Goede oefeningen, waaronder rek- en spierversterkende oefeningen en oefeningen voor de verbetering van de houding, helpen het kraakbeen gezond te houden, vergroten de bewegingsmogelijkheden van een gewricht en versterken de omliggende spieren zodat ze schokken beter kunnen opvangen.

Bij pijnlijke gewrichten moet beweging worden afgewisseld met rust, maar gebrek aan beweging zorgt eerder voor verergering dan voor verbetering van artrose.

De lichaamsbeweging moet naast spierversterkende oefeningen ook een lichte vorm van conditietraining bevatten, die gericht is op het vergroten van uw uithoudingsvermogen. Mensen met een beter uithoudingsvermogen hebben minder pijnklachten van hun gewrichten. U moet zoveel mogelijk uw dagelijkse bezigheden blijven uitoefenen.

Bij activiteiten die pijn veroorzaken kunnen spalken of steunen bepaalde gewrichten beschermen. Inlegzooltjes kunnen de pijn bij het lopen verlichten. Passieve behandeling zoals massage en tractie door ervaren therapeuten, koelen en needling of ultrageluid kan zinvol zijn, maar heeft niet de eerste voorkeur.

Medicatie

Regelmatig gebruik van voldoende paracetamol heeft vaak een gunstig resultaat bij artroseklachten.

Als dit niet voldoende helpt wordt meestal gekozen voor medicijnen van de NSAID-groep. Hiervan zijn er verschillende op de markt. Ook het niet op recept verkrijgbare Ibuprofen valt hieronder. Zij hebben een aantal effecten: pijnstilling, ontstekingsremming en vermindering van zwelling. Helaas zijn er ook bijwerkingen, meestal op het gebied van de maag en darmen. Daarom zal bij deze medicijnen vaak ook een maagbeschermer worden voorgeschreven.

Wanneer deze maatregelen niet voldoende helpen, kan in sommige gevallen een injectie in het gewricht worden gegeven met corticosteroïd (bijnierschorsormoon).

Operatie

Als de hiervoor genoemde behandelingen niet (meer) werken kan bij een aantal gewrichten een operatieve behandeling worden overwogen. Ook hier zijn verschillende mogelijkheden, uiteenlopend van het schoonmaken van het gewricht door middel van een kijkoperatie tot een vervanging van het gewricht door een kunstgewricht.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u op de volgende websites kijken:

www.zorgvoorbeweging.nl

www.orthopedie.nl/artrose

Contact

Telefoon

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 5050. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de betreffende zorgverlener. De telefonist(e) verbindt u door.

Website

Op www.meandermedischcentrum.nl vindt u informatie over het ziekenhuis, behandelingen, onderzoeken en opname. Ook kunt u hier alle patiëntenfolders bekijken.

Heeft u nog vragen?

Heeft u voor, tijdens of achteraf vragen over uw onderzoek/ behandeling, stelt u deze dan aan de specialist. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet.

1. _____ ?
2. _____ ?
3. _____ ?
4. _____ ?
5. _____ ?
6. _____ ?