

Leefstijladviezen bij artrose

Bij u is artrose geconstateerd. Daarvoor was u gewend aan een bepaalde manier van leven. Artrose heeft hierin mogelijk verandering gebracht. Sommige activiteiten kunt u misschien niet meer uitvoeren op de manier zoals u gewend was. Toch kunt u veel zelf doen om de gevolgen zoveel mogelijk te beperken. Soms gaat het om kleine dingen, maar soms kan de verandering groot zijn. Vaak nemen de klachten langzaam toe. Over het algemeen blijkt dat mensen met artrose een zelfstandig leven kunnen leiden.

Een andere leefstijl helpt

Door uw leefstijl aan te passen, kunt u de gevolgen van artrose beperken. U kunt zo nu en dan hulpmiddelen gebruiken. Zo voorkomt u overbelasting en heeft u minder last van pijn. Door uw manier van leven aan te passen, kunt u er voor een belangrijk deel zelf voor zorgen dat u zo min mogelijk last heeft van artrose. U neemt dus zelf het heft in handen.

Laat artrose uw leven niet beheersen. Rust wil niet zeggen dat u nooit meer uit de band kunt springen. Een uitspatting af en toe kan zoveel plezier geven, dat u er daarna weer even tegen aan kunt.

Overbelasting voorkomen

Als u uw gewrichten teveel belast, slijt het kraakbeen sneller. Het is daarom nodig overbelasting van de gewrichten zoveel mogelijk te voorkomen. Wat kunt u zelf doen?

- Evenwicht vinden tussen rust en activiteit. Probeer uw dag af te wisselen met perioden van rust en activiteit, door regelmatig rustmomenten in te plannen. Geef uw lichaam de tijd om weer nieuwe energie op te bouwen.
- Overbelasting voorkomen door minder te doen. Doe niet alles.
Tip: noteer in een schrift een week lang alles wat u doet, ook kleine dingen zoals koffie inschenken. Bepaal dan wat u zelf wilt blijven doen, wat u aan een ander kunt overlaten en wat niet echt nodig is.
- Neem pauzes. Plan uw rustpauzes.
- Denk kritisch na over uw taken. Maak een goede planning:
 - Is deze taak echt nodig?
 - Is het nodig dat u deze taak zelf doet?
 - Hoe kunt u deze taak het beste uitvoeren?
- Dingen anders doen:
 - Wissel zware en lichte taken af.
 - Probeer regelmatig van houding en beweging te veranderen.
- Gebruikmaken van hulpmiddelen: deze kunnen u helpen om uw gewrichten te beschermen en zelfstandig te blijven. Aan de andere kant is het goed om zelf zo actief mogelijk te blijven en dus niet snel naar een hulpmiddel te grijpen. Daarnaast is niet elk hulpmiddel handig.
Sommige hulpmiddelen lijken op het eerste gezicht handig, maar vallen in de praktijk toch tegen en worden niet meer gebruikt. Denk daarom goed na voordat u een hulpmiddel aanschaft. Vraag eventueel advies aan de reumaconsulent of ergotherapeut.

Voorbeelden van hulpmiddelen zijn een pottenopener en hendelkranen die

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 Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

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.meandermc.nl

handelingen lichter of minder pijnlijk maken. Ook in gewone huishoudzaken zijn vaak handige hulpmiddelen en gereedschappen te koop.

Bescherm uw gewrichten, ook als u geen klachten heeft

De algemene regel bij artrose is: probeer overbelasting te voorkomen, maar blijf bewegen.

Verder:

- Gebruik zoveel mogelijk de grote gewrichten in plaats van de kleine. Bijvoorbeeld bij artrose in uw hand: het is in dit geval beter dat u de boodschappentas aan uw arm draagt dan aan uw hand.
- Probeer de belasting over meerdere gewrichten te verdelen: bijvoorbeeld door een pan met twee handen op te tillen.
- Voorkom piekbelasting: dat wil zeggen een langdurige intensieve zware belasting.
- Zet de gewrichten niet in hun uiterste stand. Dus: rek en strek ze niet totdat ze niet verder kunnen.
- Probeer zware karweitjes anders aan te pakken of gebruik er een hulpmiddel voor.
- Probeer op een goed gewicht te blijven. Overgewicht betekent een extra belasting voor uw gewrichten.

Regelmatig bewegen helpt om achteruitgang te remmen

Regelmatig bewegen helpt u om uw gewrichten soepel te houden. Door te bewegen houdt u uw spieren zo sterk en soepel mogelijk. De spieren spelen een belangrijke rol bij de gewrichten. Ze houden het gewricht goed op de plaats en vangen schokken op (stabiliteit). Hoe sterker de spieren zijn, hoe beter ze uw gewrichten beschermen.

Probeer regelmatig te bewegen. Het is beter om elke dag 2 keer 10 minuten te bewegen dan 3 keer in de week 1 uur. Regelmatig bewegen houdt uw conditie op peil. Elke dag een half uur wandelen of fietsen is een goede optie. Hoe fitter u zich voelt, hoe beter u de gevolgen van de artrose kunt beperken. Als u een goede conditie heeft, zult u vaak meer energie hebben, minder snel vermoeid raken en ook vaak minder pijn voelen.

Omgaan met pijn

Pijn is een van de vervelendste klachten bij artrose. Behalve dat het een naar gevoel is, schrikken veel mensen ervan omdat ze bang zijn voor schade aan hun gewrichten. Ze zien pijn als een waarschuwingssignaal van het lichaam. Dit is een begrijpelijke reactie, maar niet altijd terecht. Als u gaat sporten en u voelt de dag erna spierpijn, dan is er niets aan de hand. Sterker nog, de spierpijn is een teken dat u goed u best heeft gedaan. In dit geval is pijn geen waarschuwingssignaal.

Ook hier gaat het om een evenwicht:

- Probeer te luisteren naar uw lichaam.
- Probeer u te ontspannen.
- Leer ontspanningsoefeningen.
- Zoek afleiding.

Bij pijn kan het helpen om het gewricht warm te maken, bijvoorbeeld met een warme doek of een hotpack. Soms is het gewricht ontstoken: het is warm en gezwollen. In dat geval moet u het gewricht juist koelen met bijvoorbeeld een ice-pack.

Bronvermelding

- Zorgboek artrose
- Stichting September
- www.boekenoverzichten.nl

Vraag hulp wanneer u twijfelt

Vooral in het begin zult u zich wel eens afvragen: kan en mag ik dit nog wel doen? Aarzel niet om juist dan advies te vragen aan de huisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut, reumatoloog, reumaconsulent of een andere hulpverlener. Als u naar aanleiding van deze folder nog vragen heeft, neemt u dan contact op met uw specialist. Dat kan via het afsprakennummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 60 70.

jan_2016