

Artrose

Wat is artrose?

Artrose is een aandoening waarbij het kraakbeen in kwaliteit achteruit gaat en dunner en zachter wordt. Het kraakbeen wordt minder glad en verend, of het verdwijnt zelfs helemaal. Daarom kunnen bij artrose de botten niet meer soepel over elkaar bewegen en worden schokken minder goed opgevangen. Dit proces kan in alle gewrichten optreden maar in vingers, knieën, heupen, nek, onderrug en de grote teen komt het vaker voor. Artrose kan op alle leeftijden voorkomen maar de kans hierop neemt toe naarmate men ouder wordt. Bij artrose kan erfelijke aanleg een rol spelen. Overbelasting kan ook een oorzaak zijn, bijvoorbeeld door overgewicht of door teveel belastende bewegingen. Artrose is geen ontstekingsreuma.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Uw arts stelt de diagnose artrose vooral op grond van uw verhaal en lichamelijk onderzoek. Artrose is niet vast te stellen door bloedonderzoek. Uw arts laat soms wel bloed prikken om andere aandoeningen uit te sluiten. Soms laat uw arts röntgenfoto's maken. Op de foto zijn soms afwijkingen te zien terwijl u weinig klachten heeft. Omgekeerd kan de foto er goed uitzien terwijl u veel (pijn)klachten heeft.

Welke klachten kunt u hebben?

Artrose begint met pijn die geleidelijk ontstaat, vooral als u het gewricht beweegt en belast. Ook kunt u pijn hebben als u na een periode van rust weer in beweging komt (opstartpijn). Verder is (ochtend/start)stijfheid een veelvoorkomende klacht bij artrose. Stijfheid verdwijnt door beweging.

In een ver gevorderd stadium van artrose kan de stand van de botten ten opzichte van elkaar veranderen waardoor houdingsafwijkingen kunnen ontstaan.

Hoe verloopt artrose?

Artrose is een chronische gewrichtsaandoening. Meestal worden uw klachten langzaam erger, maar in het algemeen wisselen perioden van meer klachten af met rustigere perioden. Soms is maar één gewricht aangedaan, soms zijn meerdere gewrichten pijnlijk en stijf. De aandoening verloopt bij iedereen weer anders en kan per gewricht verschillen. Het valt niet te voorspellen in welke mate iemand last van pijn, stijfheid en bewegingsbeperkingen zal krijgen.

Welke medicijnen kunnen u helpen?

Er bestaan (nog) geen medicijnen tegen artrose. Medicijnen kunnen wel uw pijn bij artrose verlichten en stijfheid verminderen. Soms betekent dit dat u langdurig medicijnen moet gebruiken. Meestal wordt paracetamol geadviseerd. Overleg met uw specialist, huisarts of reumaverpleegkundige welke dosering u per dag kunt aanhouden.

Beweging

Ondanks de klachten, is het erg belangrijk dat u blijft bewegen. Spierkracht en conditie kunt u hiermee zoveel mogelijk behouden. Sterke pezen en spieren zorgen voor betere ondersteuning en schokdemping van uw gewrichten. De pijn neemt daardoor meestal af. Verder heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat artrose in de handen en knieën vaak te maken hebben met overgewicht. Afvallen en spierversterkende oefeningen helpen dan om uw klachten te verminderen. Activiteiten zoals wandelen, fietsen en bewegen in warm water zijn vaak geschikt. Een fysio- of oefentherapeut kan u adviseren over geschikte oefeningen en oefenvormen. De reumapatiëntenvereniging biedt ook diverse beweeggroepen aan onder begeleiding van deskundigen.

Alternatieve geneeswijzen en voeding

Tot op heden bestaat geen wetenschappelijk bewijs waarin wordt aangetoond dat alternatieve geneeswijzen of aanpassingen in voeding helpen tegen artrose. Gewichtsafname middels een dieet kan wel helpen de klachten te verlichten. Overleg altijd met uw specialist, huisarts of reumaverpleegkundige voordat u met alternatieve geneesmiddelen of een dieet wil gaan starten.

De reumaverpleegkundige

Een reumaverpleegkundige is een verpleegkundige die zich heeft gespecialiseerd in de zorgverlening aan mensen met een reumatische aandoening. U kunt bij de reumaverpleegkundige terecht met de meest uiteenlopende vragen over alles wat met reuma te maken heeft. Ook uw partner is welkom.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht op de volgende websites:

- www.elkerliek.nl
- www.reumanederland.nl

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Reumatologie, telefoonnummer 0492 – 59 59 63.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Reumatologen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 24

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 63

E: polireumahelmond@elkerliek.nl

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

