

Artrose



ALGEMEEN
ZIEKENHUIS
HEILIGE FAMILIE vzw

's Herenbaan 172 • 2840 Rumst

tel: 03 880 90 11 (algemeen)

tel: 03 880 91 90 (afspraken)

e-mail: msegers@hfr.be

e-mail: pdecraene@hfr.be

www.azheiligefamilie.be

ARTROSE, WAT NU?

WAT IS ARTROSE?

Artrose of ‘slijtagereuma’ is de meest voorkomende oorzaak van pijn in de gewrichten. Deze vorm van reuma wordt veroorzaakt door aantasting van het **kraakbeen**.

Kraakbeen is de stevige, elastische laag die in elk gewricht aanwezig is. Het kraakbeen heeft een schokdempende functie. Met toename van de leeftijd wordt de laag kraakbeen bij iedereen dunner en verliest deze aan elasticiteit. Ook en vooral bij overbelasting (bv. overgewicht) heeft het kraakbeen veel te verduren en treedt er sneller schade op.

Schade of dunner worden van het kraakbeen leidt tot vermindering van de schokdempende functie en tot veranderingen in het onderliggende bot. Pas wanneer dit bot aangetast wordt (een proces dat zichtbaar is bij het nemen van een radiografie) spreken we over artrose.

ALS BEWEGEN PIJN DOET

Artrose van de gewrichten veroorzaakt een mechanische pijn. Typisch voor deze pijn is kortdurende ochtendstramheid, startpijn en stijfheid. 's Morgens is de pijn minder of volledig weg. De pijn neemt toe naarmate de gewrichten meer belast worden. Tegen de avond wordt de pijn vaak erger.

De gewrichten kunnen gezwollen zijn bij artrose, meestal doordat er veranderingen optreden van het bot rond de gewrichten, maar ook als er vocht in het gewricht komt.

WIE KRIJGT ARTROSE?

Bijna iedereen kan getroffen worden door artrose, hetzij in beperkte mate, hetzij in erge mate. Hoe ouder men wordt, hoe hoger de kans om in één of meerdere gewrichten artrose te krijgen. Verder dient gemeld dat er zeker een erfelijke aanleg is voor het ontwikkelen van artrose. Door een min of meer uitgesproken misvorming (ontstaan door een voorafgaand trauma in of rond een gewricht) kan een overmatige belasting optreden, die kan leiden tot vervroegde artrose.

DIAGNOSE VAN ARTROSE

Bij vermoeden van artrose wordt door jouw arts verder onderzoek verricht. Artrose geeft geen afwijkingen in het bloed. Een bloedonderzoek is vooral nuttig om andere reumatische aandoeningen uit te sluiten. Foto's tonen meestal typische afwijkingen.

BEHANDELING VAN ARTROSE

In de eerste plaats bestaat de behandeling uit het vermijden van overmatige belasting.

WAT KAN JE ZELF DOEN?

- vermijden van overgewicht door gezonde voeding en regelmatige beweging is de boodschap
- overbelasting in een gewricht kan ook voorkomen of verminderd worden door het ontwikkelen van sterke spieren rond de gewrichten, bv. rond de knie of omheen de wervels. Spierversterkende oefeningen zijn daarom zeer nuttig:
 - fietsen is een goede spierversterkende, niet-belastende training om de spieren rond de knie te versterken
 - buik- en rugspierversterkende oefeningen zijn zeer belangrijk om een belasting van de tussenwervelschijven (= een soort kraakbeen tussen de opeenvolgende wervels) te verminderen en zijn een essentieel onderdeel voor de behandeling van artrose van de lage rug
 - spierversterkende oefeningen van de nekspieren kunnen een gelijkaardig effect hebben bij behandeling van artrose in de nek

WAT KAN JE ARTS VOOR JOU DOEN?

Jouw arts kan je helpen om de pijn te verlichten met medicatie en schrijft hiervoor pijnstillers of ontstekingsremmers voor. Genezing van artrose kan hiermee niet bekomen worden, maar het kan wel helpen jouw klachten te verbeteren. Wanneer de artrosepijn te hevig is, kan er een inspuiting (o.a. met cortisone, hyalronzuur, fytotherapeutische medicatie, ...) worden gegeven in het pijnlijke gewricht. Heb je vragen?

