

Artrose

"Rust roest en overdaad schaadt"

In de volksmond wordt artrose ook wel gewrichtsslijtage genoemd. Het is de kwaliteitsvermindering van het kraakbeen dat de botten in de gewrichten bekleedt, waardoor mensen pijnlijke en stijve gewrichten krijgen. Het is een typisch ouderdomsverschijnsel, maar kan ook bij jonge mensen voorkomen. Artrose valt niet te genezen, maar met medicijnen en fysiotherapie vermindert de pijn en kunnen de stijve gewrichten weer bewegen. Het woord slijtage is overigens een verkeerde vergelijking; kraakbeen verslijt niet door bewegen maar wordt er juist sterk van.

Fysiotherapeutisch Centrum **R. Beusen & A. Foudraine**

Hortensialaan 1 5582 CL Waalre
Ekenrooisestraat 57a 5583 TD Waalre
Telefoon: 040 - 221 43 96
contact@fysiobeusen-foudraine.nl
www.fysiobeusen-foudraine.nl

Onder normale omstandigheden is het kraakbeen dat de uiteinden van de botten in gewrichten omkleedt glad, bij een gezond gewricht zorgt het kraakbeen voor een schokdemperwerking en voor een goede smering. Bij artrose krijgt dit kraakbeen een ruw en onregelmatig oppervlak, waardoor het gewricht minder gemakkelijk beweegt en pijn veroorzaakt. Artrose is iets heel anders dan chronische gewrichtsreuma. Indien u artrose heeft, hoeft u niet bang te zijn dat u ook aan chronisch gewrichtsreuma gaat lijden.

Pijn bij artrose

De pijn kan per persoon verschillen. Sommige mensen hebben alleen pijn bij het opstaan, anderen worden voortdurend door pijn geplaagd.

Pijnlijke en stijve gewrichten kunnen iemand ernstig hinderen in de normale dagelijkse activiteiten.

Hoe ontstaat het?

Het is nog niet precies bekend waardoor de verruwing van het kraakbeen ontstaat. Wel zijn er inmiddels omstandigheden bekend die het optreden van artrose bevorderen;

- afwijkingen in de gewrichten op in de houding;
- slecht bewegen van het gewricht;
- te zware belasting van de gewrichten (forceren);
- ouderdom;
- erfelijke aanleg.

Hoe vaak komt artrose voor?

Artrose is een typisch ouderdomsverschijnsel.

- 20% van alle 55-plussers heeft artrose;
- 90% van alle 60-plussers heeft het in meer of mindere mate.

Omdat de groep ouderen op dit moment sterk groeit, komt artrose dus steeds meer voor. Het is de meest voorkomende aandoening bij ouderen, vooral bij vrouwen.

Wat doe je aan artrose?

Leefstijl;

Om artrose op latere leeftijd te voorkomen is het belangrijk om

- de gewrichten niet te zwaar te belasten door zwaar te tillen of door te intensief sportbeoefening (forceren)
- gezond eten
- Het lichaamsgewicht op het juiste niveau houden.

Deze regels zijn ook van groot belang voor mensen die al artrose hebben.

Voor hen gelden daarnaast de volgende leefregels;

- blijf in beweging zonder de gewrichten teveel te belasten; luister naar je lichaam;
- rust regelmatig.

Medicijnen, fysiotherapie, chirurgie:

Artrose valt niet te genezen, maar de meeste mensen met artrose leiden een normaal en actief leven. Een goede levensstijl, medicijnen en fysiotherapie zorgen ervoor dat stijve gewrichten weer kunnen bewegen.

- Met medicijnen kan de pijn verminderd worden zodat krampachtige bewegingen weer soepeler kunnen worden. Vaak volstaat paracetamol.
- Fysiotherapie kan er voor zorgen dat een gewricht met artrose weer beter gaat bewegen, evenals de nabijgelegen gewrichten. Verder wordt er aandacht besteed aan houding, looppatroon, leefwijze en sporten.
- Een ernstig beschadigd gewricht (bijvoorbeeld een heup of knie) kan door de chirurg desnoods vervangen worden door een kunstmatig gewricht.

De fysiotherapeut leert u daarna zo goed mogelijk dit gewricht weer te gebruiken.