

ARTROSE! En nu?

Heeft u artrose? Dat kan zeer pijnlijk zijn en bewegen moeilijk maken. U bent niet de enige; in Nederland hebben bijna 1,4 miljoen mensen door artrose last van een of meer gewrichten. Wat is artrose eigenlijk? Hoe ontstaat het en wat is eraan te doen? U leest het op deze zes pagina's.

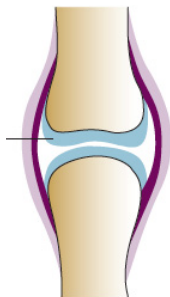
Dit is artrose

Bij artrose is een gewricht stijf en pijnlijk; de ene keer meer dan de andere keer. Het gewricht is soms gezwollen en kan warm aanvoelen.

Hoe komt dat?

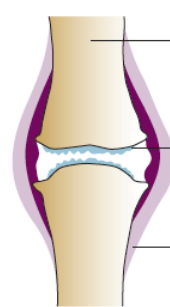
In een gewricht bewegen botuiteinden langs elkaar. Deze botuiteinden zijn bedekt met kraakbeen en dat zorgt ervoor dat u soepel beweegt. Artrose is een aandoening van het kraakbeen in gewrichten. Bij artrose slijt het kraakbeen sneller dan normaal. Het gladde oppervlak wordt dun, brokkelig en soms verdwijnt het kraakbeen helemaal. Soms ontstaan verdikkingen op het bot in een gewricht. Het lichaam kan dit allemaal niet repareren. De slijtage doet pijn en het geeft irritaties, waardoor het gewricht warm en gezwollen kan zijn.

GEZOND GEWRICHT



Gezond kraakbeen: de twee botten bewegen soepel over elkaar

ARTROTISCH GEWRICHT



Hier is het kraakbeen ernstig beschadigd. Het kraakbeen herstelt slecht. Ook is het onderliggende bot vervormd. Dit heet artrose. De botten bewegen niet meer soepel langs elkaar. Bewegen doet zeer!

Dit weten we over artrose

- 1 Sommige aandoeningen beschadigen kraakbeen. Bijvoorbeeld: reuma en jicht.
- 2 Overgewicht drukt zwaar op artrose. Dat komt door de extra kilo's, maar ook doordat het lichaam van sommige stofjes meer en van andere minder aanmaakt. Daardoor verandert

- 'het klimaat' in een gewricht en verslechtert de kwaliteit van het kraakbeen.
- 3 Een gewricht dat bij een (sport)ongeval beschadigt, is extra gevoelig voor artrose.
- 4 Mensen met afwijkingen in de stand van gewrichten, zoals bij X- of O-benen, hebben

- in die gewrichten meer kans op artrose.
- 5 Erfelijke aanleg is mogelijk: in sommige families hebben meer mensen artrose dan in andere families.
- 6 Zwaar werk belast onze gewrichten en vergroot de kans op artrose.

1.384.000

mensen in Nederland (2017) hebben artrose:



642.500 knieartrose; 431.900 heupartrose; 565.400 artrose in andere gewrichten (sommige mensen hebben meer dan één gewricht met artrose).

In de periode 1990 – 2015 is in Nederland het aantal mannen met artrose met 5% gestegen. Bij vrouwen was de stijging 40%. Dit komt waarschijnlijk doordat meer mensen overgewicht hebben. Opmerkelijk: in dezelfde tijd is de hoeveelheid zwaar lichamelijk werk verminderd. Dit heeft er waarschijnlijk voor gezorgd dat het aantal mensen met artrose niet nóg groter is.

De verwachting voor de periode 2015 – 2040 is dat de stijging van het aantal mensen met artrose doorzet: bij mannen is het verwachte stijgingspercentage 45%, bij vrouwen 40%. Dit komt door de groei van de bevolking, de vergrijzing en de verwachting dat steeds meer mensen overgewicht zullen hebben.

Zoveel prothesen worden in Nederland geplaatst

In 2010 zijn 20.594 knieprothesen geplaatst en 27.236 heupprothesen. In 2017 waren dat 29.221 knieprothesen en 35.944 heupprothesen.

In 2017 zijn in totaal

66.277

GEWRICHTSPROTHESEN GEPLAATST: VOOR DE HEUP, KNIE, ENKEL, SCHOUDER, ELLEBOOG, POLS, DUIM EN VINGERS.

Hoe vaak is artrose de reden voor een prothese?

Van de mensen die in 2017 een gewrichtsprothese kregen, kreeg naar schatting* 82% deze prothese omdat ze last hadden van artrose. Bij mensen die een schouder-, elleboog-, pols- of vingerprothese kregen, was dat bij 47% te wijten aan artrose. Artrose was voor 83% van de mensen die een heup-, knie- of enkelprothese kregen de belangrijkste reden voor deze ingreep.

Bron: Landelijke Registratie Orthopedische Implantaten (LROI.nl).

* Dit is een schatting, want één persoon kan in 2017 bijvoorbeeld én een heup- én een polsprothese hebben gekregen. De LROI registreert de ingrepen per gewricht.



ILLUSTRATIES: CLAUDI DE CLEEN

Zorg goed voor uzelf!

Is uw knie pijnlijk en stijf? Maken uw enkels het lopen bijna onmogelijk? Ligt u wakker omdat uw heup pijn doet? Krijgt u de kraan bijna niet open omdat uw pols of vingers niet meewerken? Artrose kan flink in de weg zitten. Als u naar uw huisarts of fysiotherapeut gaat, zal hij u vragen stellen en lichamelijk onderzoek doen. Als de conclusie is: 'Ja, u heeft artrose' dan is dat niet het einde van alles!

Bij milde artrose: zo voorkomt u erger

Bij artrose is de aanmaak van kraakbeen en bot in een gewricht verstoord. Beschadigd kraakbeen herstelt heel slecht of niet, en het lichaam maakt te veel bot aan. U helpt uw lichaam door goed voor uzelf te zorgen.

Zo zorgt u goed voor uzelf

1 Blijf bewegen. Ook als het een beetje pijn doet. Bewegen houdt uw botten, pezen en spieren sterk. Sterke spieren ontzien uw gewrichten. Bewegen helpt ook om de situatie in het gewricht te verbeteren: uw gewrichten worden er gezonder van. Om te bewegen is het soms nodig om even door de pijn heen te bijten. Heel vaak verminderen de stijfheid en de pijn als u eenmaal in beweging bent. Even doorzetten!

Maar: te veel bewegen is ook niet goed. Stug blijven hardlopen of handballen, of toch nog even de ladder op om het huis te schilderen; dat is niet altijd de gezonde keuze.

BLIJF BEWEGEN, WANT BIJ ARTROSE GELDT: RUST ROEST.

Let op: als een gewricht wat stijver is of pijnlijk, dan loopt of fietst u misschien nét even anders dan anders. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar daardoor kan juist een ander gewricht pijn gaan doen. Houd dat in de gaten.



FITTE, STERKE SPIEREN HELPEN GEWRICHTSPROBLEMEN TE VOORKOMEN.

Uw huisarts en fysiotherapeut denken met u mee en geven advies. Neem zo nodig pijnstillers: alleen als het moet en met mate! *Zie ook pagina 25.*

2 Let op uw gewicht. Dat veel gewicht zwaar is voor uw enkels, knieën, heupen en rug, zal u vast niet verbazen. Maar dat de hoeveelheid lichaamsvet invloed heeft op hoe ons lichaam werkt, weet niet iedereen. Vet in onze huid of in onze buikholte heeft bijvoorbeeld direct invloed op de afbraak en aanmaak van kraakbeen in het gewricht. Een paar kilo lichter maakt die invloed al veel kleiner!

WILT U GRAAG AFVALLEN EN VINDT U DAT MOEILIJK? BESPREEK HET MET UW (HUIS)ARTS.

3 Geef uw gewrichten goede steun. Geven uw schoenen voldoende steun? Zijn de zolen niet te veel versleten? Lopen ze comfortabel? Goede, stevige, comfortabele schoenen ontzien uw gewrichten. Soms heeft een gewricht extra steun nodig. Dat helpt ook tegen de pijn en maakt bewegen prettiger. Er zijn bijvoorbeeld braces voor de enkel en voor de duim.

ARTROSE ÉN ANDERE GEZONDHEIDSKLACHTEN? OVERLEG MET UW ARTS HOE U HET BESTE DE DINGEN KUNT DOEN DIE U WILT.

'Opstaan en in beweging komen is moeilijk. Als ik eenmaal mijn jas aan heb en buiten wandel, voelt het goed. Dan is mijn knie minder stijf. Ik heb dan ook minder pijn. En als ik samen met een vriendin loop, gaat het nóg beter. We nemen de hele week door zonder dat ik ergens last van heb.'

'Onder de warme douche doe ik oefeningen met mijn handen. Vingers spreiden en dan een vuist maken. Eerst vergat ik het, maar nu ben ik het gewend.'

'Op de racefiets, hardlopen, skiën, schaatsen... moet ik dat nu allemaal missen? Ik vind het moeilijk om het rustiger aan te doen. Het is echt een uitdaging om te leren naar mijn lijf te luisteren.'

SPORT U HEEL GRAAG EN VAAK? LUISTER NAAR UW LICHAAM EN BLIJF BINNEN UW GRENZEN.



Behandeling zonder operatie

De huisarts of fysiotherapeut geeft u tips en adviezen over wat u zelf kunt doen om minder last te hebben van artrose. Als het nodig is, zal hij u behandelen, of verwijzen naar bijvoorbeeld een ergotherapeut (voor eventuele aanpassingen in uw werk of thuis), diëtist of een podotherapeut (een therapeut voor voetproblemen).

Pijn? Weg ermee!

Een van de vervelendste dingen bij artrose is pijn. Het kan u beperken in plezier en in bewegen. En zelfs het kleinste pijntje kan u uit uw slaap houden. Er zijn heel veel mogelijkheden om iets aan pijn te doen, dus loop er niet mee door. Bespreek met uw huisarts waar u last van heeft en u hoort welke mogelijkheden er zijn.

Misschien is paracetamol al voldoende. Vaak zijn sterkere pillen nodig, zoals diclofenac, ibuprofen en naproxen. Deze middelen zijn ontstekingsremmend en pijnstillend. Bij artrose gaat het om die pijnstillende werking. Deze pillen kunnen bijwerkingen hebben. Daarom krijgt u er meestal ook een middel bij dat uw maag beschermt.

Er zijn nog meer pijnstillende mogelijkheden als diclofenac, ibuprofen en naproxen niet voldoende helpen, of als u ze niet verdraagt. Uw huisarts of fysiotherapeut vertelt u de mogelijkheden. Eventueel krijgt u een verwijzing naar de pijnpoli.

Dág ontsteking!

De situatie in het gewricht kan leiden tot een ontsteking. Als die reactie erg hevig is, zorgt dat voor nóg meer pijn en voor een gezwollen gewricht. Dat maakt bewegen alleen maar moeilijker. Is er zo'n hevige ontsteking in uw gewricht, dan raadt uw arts misschien een injectie aan die de ontste-

'Toen ik jong was, had ik nierkanker. Eén nier is verwijderd en op die andere moet ik zuinig zijn. Die NSAID's mag ik daarom niet hebben. Dit heb ik natuurlijk met mijn huisarts overlegd. Vaak is paracetamol voldoende en als ik echt veel pijn heb, bel ik haar. Dan overleggen we wat op dat moment nog meer nodig is.'



Wilt u weten of zo'n brace of orthese uw gewricht(en) kan ontzien?

Bespreek het met uw (huis)arts of fysiotherapeut.

king remt. Dan doet het gewricht minder pijn en de zwelling neemt af. Dit gebeurt meestal binnen een week. U kunt dan een paar weken tot een paar maanden beter bewegen en dat is prettig.

Zo'n injectie is een behandeling van het effect van artrose. Het is geen behandeling van de artrose zelf. Als de injectie is uitgewerkt, is meestal een nieuwe injectie mogelijk. Op een gegeven moment werken de injecties niet meer. Wanneer dat moment is? Dat is bij iedereen anders.

TIP

WARMTE EN KOU KUNNEN DE PIJN VERLICHTEN.

- Een stijf en pijnlijk gewricht vindt warmte meestal erg fijn. De pijn neemt af en bewegen gaat makkelijker.
- Een warm en gezwollen gewricht knapt juist op van kou.
- Er zijn kompressen die u warm of koud kunt maken. Zo kunt u zelf proberen wat voor u werkt. Let op dat het kompres niet te heet of te koud is; bekijk de gebruiksaanwijzing.

Een behandeling op maat

Afhankelijk van uw klachten, uw wensen en uw situatie krijgt u een behandeling op maat. Want iemand die niet meer werkt, heeft meestal andere wensen dan iemand die nog wel werkt. En iedereen heeft eigen hobby's en bezigheden.

Deze behandelaars ondersteunen u om goed voor uzelf te zorgen. Waar nodig en mogelijk bieden ze ook aanvullende behandeling:

- **De huisarts** is uw eerste aanspreekpunt. U vertelt uw verhaal. Hij stelt u vragen en doet onderzoek. De huisarts vertelt wat u heeft (diagnose). U krijgt tips en adviezen en u bespreekt welke (pijn)klachten u heeft. De huisarts behandelt u of hij verwijst u naar een of meerdere andere zorgverleners.

- Ook **de fysiotherapeut** kan uw eerste aanspreekpunt zijn. U heeft geen verwijzing van de (huis)arts nodig. De fysiotherapeut vraagt naar uw pijn en uw ervaringen. Hij doet onderzoek en vertelt wat u heeft (diagnose). U bespreekt met hem de mogelijkheden. Hij zal u advies geven en u behandelen. De fysiotherapeut geeft ook advies over hulpmiddelen die bewegen makkelijker maken, zoals een wandelstok of nordic walking-stokken. U kunt met de fysiotherapeut overleggen of bijvoorbeeld een brace, steunzool of handspalk kan helpen om makkelijker te bewegen. Als het nodig is, overlegt de fysiotherapeut met uw huisarts.

- Heeft u moeite met dagelijkse activiteiten, zoals veters strikken met pijnlijke vingers? Of het hoeslaken om een tweepersoons matras wisselen? Dan kan **de ergotherapeut** u helpen. Hij geeft slimme tips en adviezen hoe u uw dagelijkse activiteiten zo goed mogelijk kunt doen.

- Als u vindt dat uw voeding aandacht vraagt, of als u onder begeleiding wilt afvallen, gaat u naar **de diëtist**.

PIJN IS NOOIT FIJN. DAAROM IS AANDACHT VOOR PIJN EN PIJNBESTRIJDING ZO BELANGRIJK.

Wonderpillen en -poeders: was het maar waar!

Op internet en in winkels staan de schappen vol met pillen en poeders die beloven dat u er gezonder van wordt. Wat betreft artrose staan onder andere glucosamine, chondroïtine, groenlipmossel en kurkuma in de schijnwerpers. U moet weten dat het effect van deze producten wetenschappelijk niet is bewezen.

Naar de orthopedisch chirurg

Als de artrose zo erg is dat pijn uw leven beheerst, bewegen écht niet meer leuk is, u er nachten wakker van ligt of als u uw werk niet meer kunt doen, dan kan de huisarts u verwijzen naar de orthopedisch chirurg.

Aan de orthopedisch chirurg vertelt u hoe het met u gaat. Hij zal ook onderzoek doen. Daarna bespreekt hij met u welke mogelijkheden hij ziet. Naast goed voor uzelf zorgen, pijnstilling en ontstekingsremmende injecties heeft de orthopedisch chirurg de mogelijkheid een gewrichtsprothese te plaatsen. En soms is het mogelijk de stand van een gewricht te veranderen. Een operatie is altijd de allerlaatste stap. De orthopedisch chirurg zal eerst de andere behandelmogelijkheden uitproberen.

VRAGEN? STEL ZE UW HUISARTS OF ORTHOPEDISCH CHIRURG

De druk verleggen

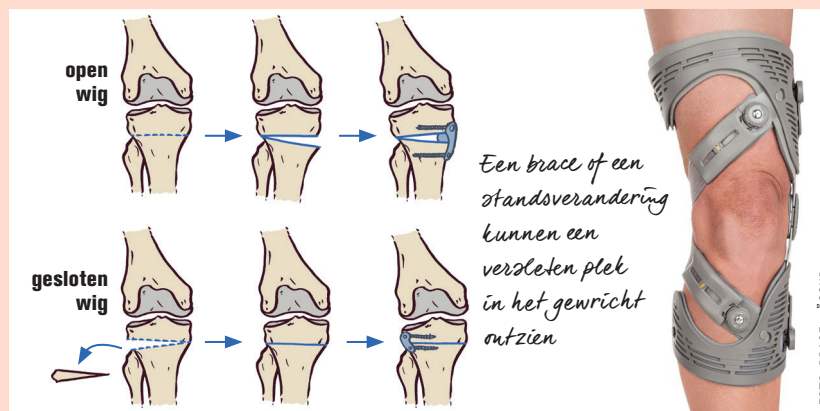
Er zijn van die deurmatten waar iedereen altijd op dezelfde plek de voeten veegt. Het resultaat: een grote slijtageplek en de rest van de mat is nog als nieuw. Stel dat de deur nu op een andere manier opengaat, waardoor mensen niet over die versleten plek binnenkomen. Dan slijt de plek niet verder.

Dit is het idee van een 'standsverandering'. Na zo'n ingreep bewegen de botten in het gewricht anders. Het beschadigde kraakbeen heeft rust en het onbeschadigde kraakbeen vangt alle druk op. Soms is een brace voldoende om dit voor elkaar te krijgen; deze duwt het gewricht in een andere stand. Maar meestal is een operatie nodig om de druk in een gewricht anders te verdelen. Dat ziet u in de illustratie.



Een kunstgewricht?

Ieder jaar krijgen zo'n 50.000 mensen een kunstgewricht, een gewrichtsprothese. Meestal is dat een knie- of een heupprothese. Maar er zijn ook prothesen voor de enkel, schouder, elleboog, pols, duim en vingers. Doordat zoveel mensen een kunstgewricht krijgen, lijkt het misschien een makkelijk besluit om zo'n prothese te plaatsen. Maar dat is het niet; het is en blijft een (zware) operatie. Of u een gewrichtsprothese krijgt, bespreekt u met uw orthopedisch chirurg. Het gaat dan bijvoorbeeld over de voor- en nadelen van de operatie en van de prothese. U bespreekt wat voor u belangrijk is op de korte termijn en over tien, vijftien, twintig jaar. Want wat als de prothese eens vervangen moet worden door een nieuwe? Niemand weet wat de toekomst brengt, maar het is wel goed om erover na te denken.



MEER INFORMATIE

www.zorgvoorbeweging.nl de website van de orthopedisch chirurgen
www.poly-artrose.nl landelijke artrosevereniging
www.reumanederland.nl patiëntenorganisatie voor mensen met reuma. Veel mensen met reuma hebben last van artrose.
www.thuisarts.nl/artrose website van de huisartsen
www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/artrose website van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
www.zorgvoorbeweging.nl/consultkaart-artrose-knie
www.zorgvoorbeweging.nl/consultkaart-artrose-heup
www.reumautgedaagd.nl Trainingen in het omgaan met reuma en artrose. De trainingen zijn op verschillende plaatsen in Nederland, of u volgt ze online