

Een gezond. gewicht is cruciaal bij artrose

Artrose kunnen dokters niet genezen, maar er wordt ontzettend veel onderzoek gedaan. "Dat is voor mensen die artrose hebben toch bemoedigend om te weten", zegt reumatoloog en artroseprofessor Margreet Kloppenburg van het Leids Universitair Medisch Centrum.

Tekst Saskia Grootegoed | Foto's Petronellanitta

In Nederland hebben zo'n 1,5 miljoen mensen last van artrose, in meer of mindere mate. Artrose kan in principe in alle gewrichten voorkomen maar de meeste mensen hebben klachten in de knieën, heupen, handen, nek of rug. "Om de ziekte beter te begrijpen, helpt het om te snappen wat er bij artrose allemaal gebeurt in een gewricht", zegt Margreet Kloppenburg. Een kort college: "Ieder gewricht bestaat uit twee botuiteinden die ten opzichte van elkaar bewegen. Om die beweging soepel te laten verlopen, zit er op de uiteinden van de botten kraakbeen. Het gewricht wordt bij elkaar gehouden door een kapsel. Aan de binnenzijde daarvan zit een slijmvlies dat vocht aanmaakt zodat de gewrichten gemakkelijk over elkaar heen glijden. Bij artrose

is het hele gewricht ziek. Vaak is de aanleiding een letsel, zoals een sportblessure of val. Na de beschadiging gaat het lichaam aan de slag om de schade te repareren, maar die reparatieprocessen verlopen niet altijd goed. Er kunnen beschadigingen ontstaan in het gewricht. Het kraakbeen kan brokkelig worden of zelfs helemaal verdwijnen, er kunnen kleine knobbels aan het bot groeien en soms raakt het slijmvlies ontstoken waardoor het gewricht dik en warm voelt. Ook gaan de spieren om het gewricht heen soms verzwakken. Uiteindelijk raakt het gehele gewricht steeds verder beschadigd.”



WAT IS ER BEKEND OVER DE OORZAKEN VAN ARTROSE?

“Waarom iemand artrose krijgt, is lang niet altijd duidelijk. Een beschadiging kan dus een oorzaak zijn, maar ook overbelasting omdat je te zwaar bent of door het beroep dat je uitoefent. Uit onderzoek blijkt dat stratenmakers en tapijtleggers, die veel zittend op hun knieën werken, een hoger risico hebben. Mensen in de landbouw hebben

‘Bewegen,
mits op de
juiste manier,
doet veel
goed’



Willeke Jak (56 jaar): **‘Mijn klachten worden niet minder door rust’**

“Zeventien jaar geleden kreeg ik last van pijn in mijn handen. De huisarts constateerde artrose en gaf het advies om werken in de tuin en zware klussen in huis niet meer zelf te doen. Maar van rust worden mijn artroseklachten niet minder, weet ik inmiddels. Als je je gewrichten regelmatig gebruikt, gaat de kraakbeenvloeistof meer stromen en blijf je soepeler. Later bleek ik ook een vergroeiing in mijn voet te hebben en kreeg ik last van mijn heup. De specialisten konden behalve medicatie voorschrijven niet veel voor me doen. Röntgenfoto’s werden vaak verschillend beoordeeld. Een reumatoloog vertelde me dat mijn heup aan vervanging toe was, maar later zei een arts-assistent dat ik pas voor een prothese in

aanmerking kwam als ik het ene been niet meer voor het andere kon zetten.

Het duurde lang voordat ik op het juiste pad was qua behandeling. Bij het handensprekkuur in het ziekenhuis werd voorgesteld om mijn hand te opereren. Hierdoor kon ik mijn werk als pedicure blijven doen. Ik heb ook veel gehad aan het revalidatietraject dat ik volgde. Hier keken de behandelaars naar zowel lichaam als geest. Ik leerde gedachtepatronen over dat bewegen slecht voor mijn gewrichten zou zijn, te doorbreken. Ook heb ik mijn leefstijl aangepast. Zaken als goede voeding, voldoende slaap en de juiste mindset zijn heel belangrijk. Ik heb nu de touwtjes in eigen handen.”



**Harrie Arts (64 jaar):
'Ik richt me op de dingen
die ik nog wel kan'**

"Zo'n tien jaar geleden kreeg ik tijdens het sporten last van mijn linkerknie. Op de röntgenfoto werd zichtbaar dat het kraakbeen helemaal was verdwenen. Doordat de kniegewrichten over elkaar schuurden, had ik veel pijn. Na een tijdje kreeg ik een nieuwe knie. Daarmee was de pijn in de knie weg, maar nu voel ik vaak pijn in de spieren rondom de prothese. Bij artrose is de pijn soms meer, dan weer minder. Ik denk weleens dat het te maken heeft met het weer. Wat ook meespeelt is dat ik door de prothese anders ben gaan lopen en waarschijnlijk andere gewrichten meer belast. Na de operatie heb ik fysiotherapie gehad maar ik ben niet het type dat oefenen lang volhoudt.

Inmiddels heb ik artrose in bijna al mijn gewrichten. Ondanks dat ik veel heb moeten inleveren, heb ik niet het gevoel dat de artrose mijn leven erg beperkt. Ik kan mijn werk met gehandicapte jongeren nog doen en gelukkig ook fietsen. Ik was blij met de voorlichting over artrose, die ik kreeg in de kliniek waar ik ben behandeld. Ook ben ik lid geworden van de Poly-Artrose Lotgenoten Vereniging. Het is goed om te horen hoe anderen ermee omgaan. Voor mij is het belangrijk om de artrose te accepteren. Het is geen pretje; er is altijd een gevoel van pijn op de achtergrond, maar ik richt me op de dingen die ik nog wel kan doen. Dat maakt het voor mij dragelijk."

vaker artrose in de heupen. Verder zien we artrose frequenter bij vrouwen en spelen onze genen een rol. Als je weet dat artrose voorkomt in je familie en je hebt een fysiek belastend beroep, dan kan het geen kwaad om eens met je werkgever te bespreken wat je kunt doen om overbelasting te voorkomen. Vooral overgewicht tegengaan is belangrijk, want hoe meer gewicht je met je meestorst hoe meer de gewrichten te lijden hebben."



**IS ARTROSE NOU
WEL OF GEEN
VORM VAN REUMA?**

"Er zijn veel verschillende reumatische aandoeningen en een daarvan is artrose. Dus ja, artrose is een vorm van reuma. Bij reuma denken mensen vaak aan een ontsteking. Omdat er bij artrose heel andere dingen gebeuren, wordt ten onrechte gedacht dat artrose geen reuma is. Ook wordt artrose vaak simpelweg slijtage genoemd, maar dat schept een verkeerd beeld. We denken bij iets wat versleten is al snel dat we het beter niet kunnen gebruiken. Bij artrose is het omgekeerde het geval. Bewegen, mits op de juiste manier, doet juist veel goed."



**IS ARTROSE
TE GENEZEN?**

"Als door artrose delen van het gewricht gaan veranderen, gaat dit meestal niet meer over. Knobbeltjes op de botten verdwijnen niet

en kraakbeen groeit niet zomaar meer aan. Vaak heb je last van pijn en stijfheid en kun je het gewricht niet meer goed gebruiken. Artrose gaat dus niet over maar we kunnen wel de klachten die het oplevert behandelen. Het is vaak lastig om iets te zeggen over het verloop van de ziekte, aangezien de klachten in veel gevallen niet overeenkomen met wat je op een röntgenfoto ziet. Het kan zelfs zo zijn dat iemand tekenen van artrose in de gewrichten heeft, maar daar helemaal geen last van heeft. Ook kunnen klachten erg variëren; op het ene moment heb je er meer last van dan op het andere. Waardoor dat komt weten we op dit moment niet.”



WAAR KUN JE HET BEST TERECHT?

“De primaire behandeling van artrose kan door de eerstelijnszorg worden gedaan: de huisarts en de fysiotherapeut. De huisarts stelt de diagnose en kan pijnstillende medicatie voorschrijven. De fysiotherapeut kan daarnaast oefeningen geven om in beweging te blijven, overbelasting te voorkomen en de spieren rondom het gewricht te versterken. Mijn advies is om een fysiotherapeut te zoeken die gespecialiseerd is in reumatische aandoeningen. Deze kan je ook uitleggen hoe je met de klachten om kunt gaan. Een goed begrip van de ziekte helpt. Soms kan de huisarts het idee hebben dat er meer aan de hand is en doorverwijzen naar de reumatoloog. Dat gebeurt bijvoorbeeld als de diagnose niet goed gesteld kan worden of als er aanvullende behandeladviezen nodig zijn. Een advies van de reumatoloog is ook zinnig als artrose in meerdere gewrichten tegelijkertijd voorkomt of als de huisarts denkt dat er sprake is van een andere vorm van reuma.

‘Er is geen bewijs dat supplementen helpen’

Is een gewricht erg versleten, dan kan de huisarts direct naar de orthopedisch chirurg verwijzen. Heb je overgewicht, dan is het verstandig om ook een diëtist te bezoeken.”



WELKE PIJNSTILLERS ZIJN HET BEST?

“Soms wordt bij artrose kortdurende ontstekingsremmende medicatie zoals ibuprofen, naproxen of diclofenac of een van de coxibs voorgeschreven. Bij de drogist kun je ontstekingsremmende zalfjes kopen, die kunnen ook verlichting geven. Overleg dit wel met de huisarts. Je mag de pijnstillers namelijk niet gebruiken als je een nier- of hartaandoening hebt. Helaas komt het veelvuldig voor dat de pijnbestrijding onvoldoende werkt of dat je last krijgt van bijwerkingen. Het is goed om te weten dat medicatie de oorzaak van artrose niet wegneemt. Het is geen geneesmiddel maar het bestrijdt alleen de symptomen. Naast medicatie is het daarom belangrijk om naar alle facetten van het probleem te kijken. Met alleen een pilletje ben je er niet.”

‘Medicatie neemt de oorzaak van artrose niet weg’



WANNEER KIES JE VOOR EEN BRACE OF EEN OPERATIE?

“Als je last hebt van artrose in je knie of in de basis van de duim, kan een brace helpen. Het verbetert de stabiliteit van het gewricht en voorkomt overbelasting, waardoor de pijn vaak minder wordt. Een brace wordt meestal voorgeschreven door een ergo- of handtherapeut. Het is belangrijk dat deze ook een draagadvies geeft, zodat je goed weet hoe je de brace moet gebruiken en er de meeste baat van hebt. Als je met een gezond gewicht, bewegen, oefeningen en pijnstillende medicatie onvoldoende geholpen bent, kan een operatie worden overwogen.”



HELPT BEPAALDE VOEDING? OF SUPPLEMENTEN MET GLUCOSAMINE?

“Er wordt ontzettend veel onderzoek gedaan op het gebied van artrose, ook wereldwijd. Dat is voor mensen die artrose hebben bemoedigend om te weten. Zo is er

uitgebreid gekeken naar de relatie tussen artrose en bepaalde voeding en supplementen, zoals glucosamine en chondroïtine. Al die onderzoeken hebben er echter nog niet toe geleid dat wij als artsen aanraden bepaalde voeding of supplementen te nemen. Er is geen wetenschappelijk bewijs voor. Wat de studies wel uitwijzen is dat een gezond gewicht echt cruciaal is en daar speelt voeding natuurlijk een belangrijke rol bij. Nieuw onderzoek richt zich ook op hoe processen die schade aanrichten in het gewricht, kunnen worden gestopt, en hoe schade – bijvoorbeeld aan kraakbeen – kan worden hersteld. Er zijn ook hoopgevende onderzoeken over andere vormen van pijnbestrijding. Helaas zijn er op dit moment nog geen concrete nieuwe behandelingen die de ziekte zelf aanpakken, maar in de twintig jaar dat ik me met artrose bezighoud, is het begrip van de ziekte wel enorm vooruitgegaan. Dat is een belangrijke stap. Ik ben optimistisch dat er de komende jaren nieuwe behandelingen komen. Artrose is zeker geen vergeten ziekte.” ■



MEER WETEN OVER ARTROSE?

- Kijk op www.reumanederland.nl
- De Poly-Artrose Lotgenoten Vereniging (www.poly-artrose.nl) biedt lotgenotencontact voor mensen met artrose.

Verder lezen over artrose en andere gewrichtsproblemen? Kijk op www.plusonline.nl/spieren-en-gewrichten