

ARTROSE

Inleiding

Uw reumatoloog heeft u verteld dat u artrose heeft, een vorm van reuma. Er komen ongetwijfeld veel vragen in u op. Vragen over de aandoening zelf en over de behandeling. Maar misschien ook vragen als: Waar moet ik rekening mee houden? Wat kan nog wel en wat niet meer? Wat kan ik zelf doen om me beter te voelen? In deze folder leest u meer over de aandoening, de behandeling en wat u zelf kunt doen.

Wat is artrose

Artrose is een veelvoorkomende aandoening waarbij de kwaliteit en hoeveelheid van het kraakbeen langzaam achteruitgaat. Het kraakbeen wordt dunner en slapper. Artrose kan in alle gewrichten van het lichaam voorkomen. In de loop van de tijd kunt u hierdoor pijn aan uw gewrichten ervaren. Ook kan de stand van een gewricht veranderen. Dit kan zichtbaar zijn aan de handen. Tevens ervaren patiënten een stijf en stram gevoel na rust, bijvoorbeeld in de ochtend of na langdurig zitten.

De oorzaken van artrose

De oorzaak van uw klachten is het verminderen van het kraakbeen. Het kraakbeen in het gewricht dient als een stootkussentje. Als de hoeveelheid kraakbeen in een gewricht verminderd, wordt de ruimte in het gewricht smaller. De botuiteinden gaan elkaar raken, wat veel pijn veroorzaakt. Vaak ontstaan aan de randen van het bot uitsteeksels en haakjes aan het bot, osteofyten genaamd.

In principe is het verminderen van het kraakbeen een normaal proces van het lichaam. Echter is niet exact bekend waarom de ene patiënt wel last krijgt van artrose en de andere niet. Waarschijnlijk is dit een samenspel van verschillende factoren. Bekend is dat erfelijke aanleg hierin een belangrijke rol kan spelen. Bij deze patiënten ontstaat de artrose op een vrij jonge leeftijd en vaak op meerdere gewrichten. Hiernaast spelen overbelasting, overgewicht of een beschadiging van het gewricht, door bijvoorbeeld een ongeluk, een rol.

Het stellen van de diagnose

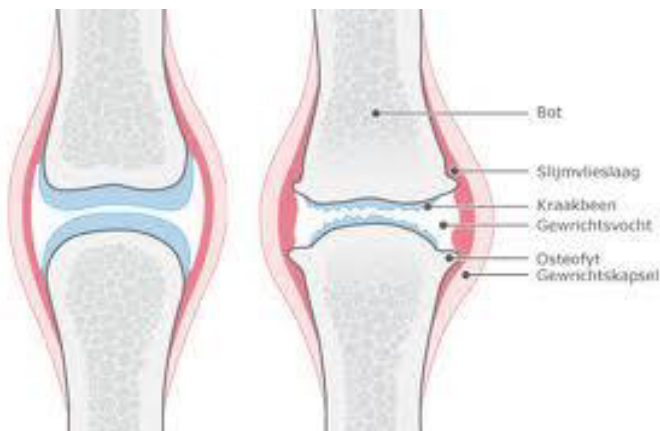
Als u voor de eerste keer bij de reumatoloog komt, vraagt de reumatoloog naar uw klachten. Hij of zij gaat een lichamelijk onderzoek uitvoeren. Zo nodig maakt de reumatoloog een röntgenfoto en prikt hij of zij bloed. Tijdens de volgende afspraak bij de reumatoloog krijgt u de uitslagen.

Hoe verloopt artrose

Artrose is een chronische aandoening. De klachten kunnen in de loop der jaren toenemen. Of dit gebeurt en in welk gewricht, is niet te voorspellen.

Patiënten ervaren in het begin alleen pijn. Deze pijn ontstaat heel geleidelijk, vooral bij belasting van het gewricht. In een later stadium kunnen veranderingen zichtbaar worden aan een gewricht. Ook aan de handen kan dit zichtbaar zijn. De knokken van de vingers zijn dan breder. Dit worden noduli van Heberden of Bouchard genoemd.

Door de veranderingen in een gewricht kunnen afwijkingen in de stand van een gewricht voorkomen. Knieën kunnen naar binnen gaan staan, waardoor er extra belasting ontstaat op omliggende weefsels zoals spieren, pezen en banden. Door de veranderingen in het bot (osteofytvorming) kan het omliggende kapsel ontstoken raken. U herkent dit door toename van pijn, warmte of zwelling van het gewricht. De onderstaande afbeelding geeft een gezond gewricht (linkerkant) en een gewricht aangetast door artrose (rechterkant) weer.



Behandeling

Behandeling met pijnstillers

Voor de behandeling van uw pijnklachten zijn verschillende pijnstillers mogelijk. Een veel gebruikte pijnstiller bij artrose is paracetamol. Ook kan uw reumatoloog u een pijnstiller met ontstekingsremmende werking voorschrijven (een NSAID). Voorbeelden hiervan zijn ibuprofen, arcoxia, Movicox en diclofenac. Om een optimaal resultaat te bereiken, is het verstandig om pijnstillers op een vast tijdstip op de dag in te nemen, zodat u een gewenste bloedspiegel krijgt. Bij de apotheek of drogist zijn crèmes verkrijgbaar waar een ontstekingsremmende pijnstiller in zit. Lees voor het gebruik altijd de bijsluiter.

Behandeling met injecties

Door veranderingen in het bot kan het omliggende weefsel ontstoken raken. In dat geval kan de arts in grote gewrichten, zoals een knie, een injectie met een corticosteroid geven. Deze injectie is effectief tegen de ontsteking. Het heeft echter geen invloed op de artrose. Een dergelijk injectie geeft enkele weken tot maanden verlichting van de pijn.

Behandeling door een orthopedisch chirurg

In geval van ernstige artrose kan de reumatoloog u doorverwijzen naar een orthopedisch chirurg. In sommige gevallen is een operatie noodzakelijk.

Behandeling door andere disciplines

Binnen de behandeling van artrose kunt u in aanraking komen met verschillende disciplines, zoals een fysiotherapeut, ergotherapeut of reumaconsulent.

De fysiotherapeut is een expert op het gebied van bewegen. Samen met de fysiotherapeut kijkt u of u beperkingen heeft in uw bewegingsapparaat en hoe u hiermee om kan gaan.

De ergotherapeut weet alles van het zo verstandig mogelijk omgaan met de gewrichten. U krijgt van de ergotherapeut adviezen op het gebied van gewrichtsbescherming.

De reumaconsulent is een verpleegkundige die zich heeft gespecialiseerd in reumatische aandoeningen. De reumaconsulente geeft voorlichting over uw ziekte en beantwoord uw vragen.

Behandeling met supplementen

Bij de drogist en apotheek zijn diverse voedingssupplementen te koop. Voorbeelden hiervan zijn glucosamine en chondroïtine. Binnen wetenschappelijk onderzoek is niet gebleken dat dergelijke behandelingen effectief zijn. Als u het toch wenst te gebruiken, moet u dit minimaal drie maanden doen.

Leefadviezen

- Blijf in beweging. Bewegen voorkomt dat uw gewrichten nog stijver worden. Bovendien verhoogt bewegen uw algehele conditie en spierkracht. Vraag uw fysiotherapeut naar gericht advies op het gebied van bewegen.
- Voorkom overgewicht of werk aan een gezond gewicht.
- Praat erover. Artrose heeft impact op uw leven. Praat hierover met anderen. Vraag zo nodig steun en hulp.
- Warmte/kou. Indien een gewricht ontstoken is, kan een ijspakking pijnstillend werken. Wikkel een coldpack of bijvoorbeeld een zak bevroren doperwtjes in een handdoek en leg dit tegen het ontstoken gewricht. Doe dit drie maal daags, vijftien minuten.
- Voorkom overbelasting. Ga zuinig met uw gewrichten om. Zet geen onnodige kracht en vermijd tillen. Eventueel kan een ergotherapeut u hier extra adviezen bij geven.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u op werkdagen van 8.00 uur tot 16.00 uur telefonisch contact opnemen met de polikliniek Reumatologie, via telefoonnummer 010 - 461 6167. U kunt ook een e-mail sturen naar: reumaconsulenten@franciscus.nl.

Voor meer informatie en lotgenotencontact kunt u terecht bij:

- Patiëntenvereniging

Poly-artrose Lotgenotenvereniging (PAL)

Postbus 73

4630 AB Hoogerheide

www.poly-artrose.nl

- Reumafonds

Postbus 59091

1040 KB Amsterdam

Telefoonnummer: 020-5896444

www.reumafonds.nl

- Reuma-lijn

Voor het stellen van vragen kunt u op werkdagen van 10.00 - 14.00 uur telefonisch contact opnemen met de reumalijn, via telefoonnummer 0900-2030300 (lokaal tarief)

September 2021

1238