

LEEFSTIJLADVIEZEN BIJ ARTROSE

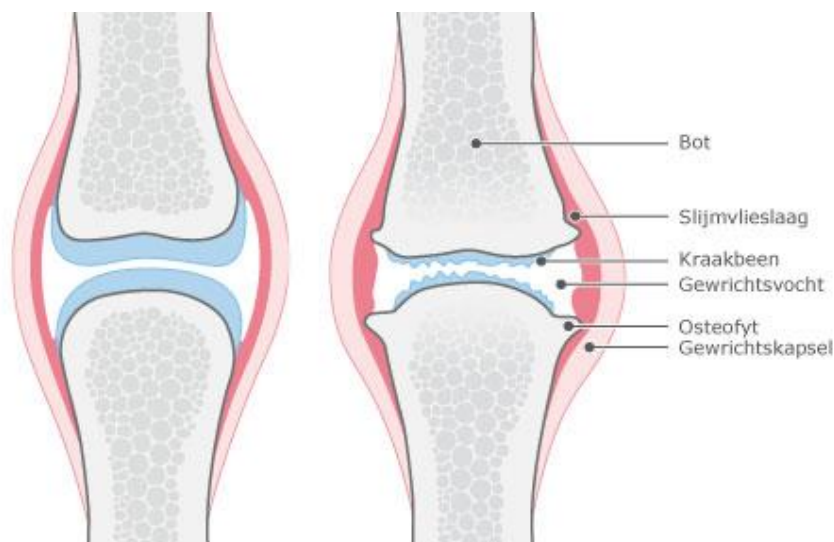
Wat is Artrose?

Artrose is een ziekte van het gewrichtskraakbeen. Bij artrose wordt het kraakbeen van minder goede kwaliteit, waardoor de structuur verandert en de hoeveelheid langzaam afneemt.

Eenmaal verloren kraakbeen herstelt zich niet. Oorzaken zijn:

- onbekende factoren;
- verkeerde belasting;
- aangeboren factoren;
- gewrichtsontstekingen;
- een 'ongeluk';
- overgewicht;
- gewrichtsziekten.

Het kraakbeen bekleedt de botuiteinden in het gewricht en werkt als een soort stootkussen. Hierdoor kunnen normaal grote krachten in een gewricht opgevangen worden. Als het kraakbeen afneemt, moeten de botten de schokken zelf opvangen. Dit leidt tot een verdikking en soms vervorming van botuiteinden. De reactie van spieren, banden en kapsel van het gewricht op deze nieuwe situatie geven vaak de volgende kenmerken: pijn, stijfheid en bewegingsbeperking. Om klachten van uw gewrichten zo veel mogelijk te voorkomen, zijn kort wat leefstijladviezen opgesteld, die u hierbij kunnen helpen. Het kan best even duren voordat u merkt dat u minder klachten heeft, na het toepassen van de leefstijladviezen. Het herstel na overbelasting duurt vaak maanden. Daarnaast is het goed te weten, dat er bij artrose regelmatig perioden zijn van minder klachten.



Wat is eraan te doen?

Voldoende bewegen!

Het gewrichtskraakbeen is te vergelijken met een spons. Door het regelmatig in en uitknijpen van de spons, dus door te bewegen, wordt het gewricht gevoed met voedingsstoffen en kan het zijn afvalstoffen kwijt. Hierdoor blijft het gewricht soepel. Op het moment dat dit niet gebeurt droogt de spons uit en gaat afbrokkelen. Maar ook bij te zware belasting gaat de spons kapot. De kunst is dus om een evenwicht te vinden tussen belasting en belastbaarheid. Spieren, pezen en banden rondom het gewricht kunnen de gewrichten ondersteunen en meehelpen om schokken op te vangen. Door regelmatige lichamelijke activiteit en het doen van oefeningen kunt u deze weefsels versterken. Een goed spiercorset helpt dus om druk op het gewricht te verminderen.

Onder voldoende bewegen verstaan wij: dagelijks meerdere keren per dag, niet te lang achter elkaar. Probeer het bewegen in te bouwen in uw dagelijkse gewoonte. Wel bewegen, maar niet overbelasten!

Zorgen voor een goede planning

Bij het maken van een planning, is het belangrijk om rekening te houden met de volgende aandachtspunten:

- Wissel licht en zwaar werk af over de week en vervolgens over de dag.
- Zorg voor voldoende afwisseling in houding en beweging. Blijf niet te lang in dezelfde houding, maar wissel verschillende houdingen af door zittend en staand werk af te wisselen, zodat u het langer vol kunt houden.
- Neem op tijd pauze. Het werkt het beste om gedurende de dag vaak korte pauzes te nemen, dan te kiezen voor één lange pauze. Deze pauzes hoeven niet lang te duren. Sommigen hebben genoeg aan 5 minuten, anderen pauzeren een kwartier. Rustpauzes tussendoor nemen is belangrijk om de gewrichten kans te geven zich te herstellen. U raakt minder snel vermoeid en bent eerder fit.

Toepassen van gewricht beschermende adviezen

Gebruik grote gewrichten in plaats van kleine gewrichten

Grote gewrichten zijn de schouder, elleboog, heup en knie.

Kleine gewrichten zijn de gewrichten in de handen en voeten.

Grote gewrichten zijn steviger en minder kwetsbaar dan kleine gewrichten. Maak daarom gebruik van de grote gewrichten in plaats van de kleine gewrichten.

Voorbeelden:

- Een tas over uw arm of schouder gebruiken in plaats van aan uw vingers. Of nog beter, gebruik een rugzak of tas op wieltjes.
- Als u opstaat vanuit een stoel, probeer dan te leunen op uw pols en onderarmen in plaats van op uw vingers.
- Open een zware deur met uw schouder door er tegen aan te duwen in plaats van met uw hand.

Verdeel de kracht over meerdere gewrichten

Als u voor een handeling meerdere gewrichten gebruikt, verdeelt u de last over de gewrichten en kost het u minder inspanning om een handeling uit te voeren.

Voorbeelden:

- Werk als dit kan tweehandig, door voorwerpen met twee handen op te pakken.
- Een bord kunt u beter op uw vlakke hand dragen dan tussen uw duim en wijsvinger.
- Het verdikken van handgrepen van gebruiksvoorwerpen. Denk bijvoorbeeld aan het verdikken van bestek of een pen.

Voorkom piekbelasting

Wanneer u bijvoorbeeld snel op staat uit uw stoel of snel een trap op gaat of gaat rennen om de bus te halen, komt er ineens veel kracht op een gewricht te staan. Dit noemen wij 'piekbelasting'. Probeer zulke plotselinge bewegingen te voorkomen.

Let op bij startstijfheid

U kunt last krijgen van startstijfheid na een rustperiode van een gewricht. Er heeft dan in het gewricht onvoldoende 'smearing' plaatsgevonden. Het kraakbeen is dan niet in staat om bij een

plotselinge beweging dit goed op te vangen. Dit verhoogt de kans op beschadiging. Probeer daarom om rustig op gang te komen.

Belast uw gewrichten niet in de uiterste stand

Gewrichten kunnen ver buigen of strekken waardoor ze in hun uiterste (maximale) stand komen te staan. In deze uiterste standen zijn gewrichten tijdens belasting extra kwetsbaar voor beschadigingen omdat een klein deel van het gewrichtsoppervlak de druk moet opvangen.

De banden zijn in deze situatie uitgerekt en de spieren moeten zich extra aanspannen om de gewrichten goed op hun plaats (stabiel) te houden. Probeer dus tijdens een activiteit de uiterste stand van het gewricht te voorkomen. Voorbeelden:

- Houd u knieën iets gebogen als u staat.
- Ga niet op uw tenen staan. Leg voorwerpen die u veel gebruikt tussen knie en ooghoogte in een kast.
- Maak geen wring- en draaibewegingen met uw handen, zoals bij het wringen van een vaatdoek. Of bij het schillen van aardappels met een mesje of het openen van een pot met de hand. Maak in plaats daarvan gebruik van een dunschiller en potopener.

Zorg voor een gezond gewicht

Overgewicht is een belangrijk risicofactor voor het ontstaan van artrose. Overgewicht zorgt voor extra belasting van de gewrichten. Daarnaast hebben mensen met overgewicht meer vetweefsel. Het vetweefsel heeft een negatieve invloed op pijn en ontsteking van gewrichten, los van de lichamelijke belasting. Uit onderzoek blijkt dat als u 5 kg afvalt, dit een kwart minder klachten geeft. Ook bij handartrose dus!

Let goed op pijn

Artrose en pijn horen helaas bij elkaar. Pijn die ontstaat tijdens of net na een activiteit is vaak een teken van overbelasting. Stop in dat geval met de activiteit en doe het volgende keer rustiger aan. Bekijk of u volgende keer de activiteit op een andere, minder belastende manier kunt uitvoeren.

Gebruik maken van hulp (middelen)

Laat als dit mogelijk is zware activiteiten over aan een ander. Maak waar het kan, gebruik van hulpmiddelen.

Hulpmiddelen komen niet pas om de hoek kijken wanneer iets niet meer mogelijk is. Hulpmiddelen zijn juist belangrijk om het te voorkomen. Ze kunnen de gewrichten sparen en zo een verergering van de klachten voorkomen. Enkele veel gebruikte hulpmiddelen zijn:

- potopener;
- dunschiller met dikker heft;
- palmpeeler;
- anti-slip matjes;
- pen verdickers;
- steunzolen.

Vragen?

Heeft u naar aanleiding van het lezen van deze folder nog vragen of opmerkingen, dan kunt u contact opnemen met de reumaconsulent van Franciscus Gasthuis & Vlietland.

E-mailadres:

reumaconsulent@Franciscus.nl

Franciscus Vlietland & Franciscus Maasluis

reumaconsulenten@Franciscus.nl

Franciscus Gasthuis & Franciscus Berkel

Telefoonnummer: 010 – 893 0000

Bronvermelding:

Folder Artrose – Reuma Nederland

Zorgboek Artrose – Stichting September

Oktober 2022