

In actie voor artrose

In Nederland hebben ruim 1,5 miljoen mensen artrose. Een reumatische aandoening die het kraakbeen tussen de gewrichten verslechtert, waardoor bewegen veel pijn kan doen. Er bestaat helaas nog geen geneesmiddel, maar met wat aanpassingen, veel beweging en goede pijnbestrijding valt met artrose steeds beter te leven. Daar is echter wél geld voor nodig en daarom gaan de opbrengsten van onze puzzels en bel en winacties het laatste kwartaal van dit jaar naar het *Reumafonds*.

Wie Marja van Grevenhof (1957) ontmoet, zou nooit verwachten dat ze artrose heeft. Ze werkt als verpleegkundige op een chirurgische polikliniek, past regelmatig op haar vier kleinkinderen, zit elke dag op de fiets en reist met haar man de wereld rond. Toch heeft Marja al ruim twintig jaar last van haar knieën. “De klachten begonnen toen ik begin dertig was. Wanneer ik langer dan een uur in de auto zat, moest ik mijn been eruit tillen omdat ik geen controle meer over mijn knie had,” herinnert Marja zich. “In de jaren daarop begonnen mijn knieën steeds meer te kraken en merkte ik dat ze sneller aan het verslijten waren dan de bedoeling is.” Acht jaar geleden werd de officiële diagnose gesteld: Marja lijdt aan artrose, een reumatische aandoening waarbij het kraakbeen tussen de gewrichten afneemt en de botten tegen elkaar gaan schuren.

Intensief onderzoek

In Nederland hebben ruim 1,5 miljoen mensen last van artrose. Hoewel het *Reumafonds* intensief onderzoek doet

naar de oorzaken, bestrijding en behandeling ervan bestaat er nog geen geneesmiddel. De leeftijd waarop mensen artrose krijgen en de manier waarop de aandoening zich ontwikkelt, verschilt per persoon. Sommige patiënten zien nooit een reumatoloog en redden zich met pijnstillers, maar er zijn ook ernstige vormen van artrose waarbij de gewrichten zodanig worden aangetast dat patiënten een nieuwe heup of knie moeten krijgen.

Veel bewegen

Zover is het bij Marja gelukkig nog niet. Ze heeft vorig jaar een kijkoperatie gehad en hoewel haar knieschijven flink versleten zijn, hoeft ze de komende tien jaar nog geen nieuwe knieën. Marja: “Ik verga niet van de pijn, alleen mijn knieën geven vaak een branderig en zeurderig gevoel, maar met wat kleine aanpassingen kan ik er prima mee leven. Niemand merkt aan mij dat ik artrose heb.” Zo heeft Marja een aangepaste bureaustoel op haar werk en een auto waarin ze hoog zit. Bij haar thuis zijn de bank, het bed en de keuken verhoogd, zodat ze geen pijnlijke houdingen hoeft aan te nemen. Spelen met haar kleinkinderen gaat soms wat lastig omdat ze niet meer kan hurken. “Maar dan ga ik gewoon op mijn kont op de vloer zitten, dat maakt me echt niets uit,” vertelt Marja lachend. Verder probeert ze zo veel mogelijk te bewegen. “Anders worden mijn knieën stijf en pijnlijk. Daarom fiets ik elke dag. Hardlopen kan ik helaas niet meer. Als alternatief doe ik nu aan nordic walking.”

Onzichtbare aandoening

Het is geweldig dat Marja ondanks haar artrose zo veel kan doen. Dat is helaas niet iedereen gegund, waarschuwt presentatrice en *Reumafonds*-ambassadrice **Anita Witzier** (1961): “Reuma is vaak een onzichtbare aandoening, met soms de-

sastreuze gevolgen voor iemands leven. Ernstige klachten kunnen enorme beperkingen met zich meebrengen, zoals arbeidsongeschiktheid, fysiek ongemak en sociaal isolement.” Witzier weet waar ze over praat; in 1999 werd bij haar ontstekingsreuma in de knieën vastgesteld. “Ik was verschrikkelijk boos omdat ik afhankelijk werd van andere mensen en ik niet mijn leven kon leiden zoals ik het voor me zag. Gelukkig zijn mijn klachten inmiddels alweer lange tijd onder controle, maar het is belangrijk dat mensen weten wat reuma kan aanrichten,” vertelt ze. “Het *Reumafonds* speelt daarbij een belangrijke rol als vraagbaak en platform voor patiënten en mensen die meer over reuma willen weten.” Witzier is blij dat ze als ambassadrice het *Reumafonds* onder de aandacht kan brengen: “We hebben hard steun nodig voor wetenschappelijk onderzoek, zodat we niet alleen de symptomen van reuma kunnen

bestrijden, maar ook daadwerkelijk een oplossing kunnen vinden.”

Niets laten

Marja werkt mee aan een grootschalig onderzoek van het *Reumafonds* in de hoop dat artrose in de toekomst kan worden voorkomen. Over haar eigen toekomst is ze nuchter: “Over tien jaar kan ik waarschijnlijk een stuk minder, daarom proberen mijn man en ik nu zo veel mogelijk te reizen. De afgelopen jaren zijn we onder meer naar Zuid-Afrika, Mexico, Amerika, Thailand en China geweest.” In Petra, Jordanië, maakten ze een wandeling door de beroemde rotsstad en liep Marja bijna negenhonderd traptreden. “Daar heb ik dagen pijn van gehad, maar ik laat het er niet om. Ik geniet juist van alles wat ik nog wél kan. Artrose is een onderdeel van mijn leven, maar het is niet iets waar ik de hele dag bij stilsta.”

Nog even de feiten op een rijtje

- 1,5 miljoen Nederlanders hebben artrose. Het is de meest voorkomende vorm van reuma. In totaal hebben 2,3 miljoen mensen in Nederland een vorm van reuma.
- Bij artrose verslechtert het kraakbeen tussen de gewrichten. Dit kan pijn en stijfheid veroorzaken.
- Er is geen geneesmiddel voor artrose. De klachten kunnen worden behandeld met pijnstillers en oefentherapie.
- Bij ernstige artrose wordt een heup of knie soms vervangen door een kunstgewricht.
- Bewegen is belangrijk om spieren sterker te maken en gewrichten soepel te houden. Overgewicht is een risicofactor voor artrose. Een gezond gewicht is dus belangrijk.
- Via artrosetest.reumafonds.nl kun je testen wat je weet over artrose.
- Het *Reumafonds* financiert 70% van het onafhankelijk reuma- en artroseonderzoek in Nederland. Op www.reumafonds.nl vind je meer informatie over artrose en het *Reumafonds*.

