

Als bewegen PAIN doet

10 vragen over artrose

Pijn in de gewrichten? Dat kan artrose zijn. Deze vorm van reuma is nog niet te genezen, maar 'erger' voorkomen kan wel. Een update van de nieuwste ontwikkelingen.

Tekst: Annemarie van Dijk

1 WAT IS ARTROSE?

Eerst maar eens een hardnekkig misverstand de wereld uit helpen: artrose is géén slijtage of veroudering – iets wat je vaak hoort. Het is een chronische ziekte, een van de drie hoofdvormen van reuma (naast ontstekingsreuma en weke-delenreuma). Bij artrose wordt het kraakbeen steeds dunner en zachter en breekt het af. Vooral in de gewrichten van de nek, onderrug, knieën, heupen, duim, vingers en grote teen. Het gaat niet over en wordt langzaam erger. Ongeveer 1,1 miljoen mensen in Nederland hebben artrose. Dat zijn vooral ouderen, maar ook jongere mensen kunnen het krijgen – zeker als de aanleg ervoor in de familie zit.

2 HOE HERKEN JE HET?

- De pijn ontstaat geleidelijk en is vooral voelbaar bij het bewegen en belasten van het gewricht. De kraakbeenkussentjes verdwijnen, waardoor de botten wover elkaar heen schuren. Het bot probeert de schade te herstellen door dikker te worden, en er ontstaat aan de rand van het gewricht nieuw bot in de vorm van puntige aangroei's. Dat alles zorgt voor pijn, die in de loop van de dag meestal erger wordt. Ook is er vaak sprake van startpijn als na een periode van rust weer wordt bewogen.
- Het gewricht kan stijf zijn, vooral na een periode van rust.
- Het gewricht kan ontsteken. Het wordt dan warm, dik en stijf.
- In een vergevorderd stadium kan door artrose de stand van de botten veranderen.

Goed om te doen: bewegen, afvallen en... broccoli eten

3 Heeft iedereen met artrose klachten?

Nee, soms merk je er helemaal niets van. Het kraakbeen kan aangetast zijn zonder dat dit klachten geeft. Het kraakbeen zelf bevat namelijk geen zenuwen. De pijn ontstaat meestal in het bot onder het kraakbeen, of aan het vlies dat om het gewricht heen zit. Andersom kan trouwens ook: klachten hebben zonder schade.

4 WAARDOOR ONTSTAAT ARTROSE?

De oorzaken zijn niet precies bekend.

Waarschijnlijk gaat het om een samenspel van de volgende risicofactoren:

- Hoe ouder (boven de 75), hoe meer kans.
- Erfelijke aanleg.
- Vrouwen krijgen het twee keer zo vaak als mannen.
- Overgewicht.
- Aan topsport doen of fysiek zwaar werk verrichten.
- Gewrichtsschade door een blessure, aandoening of ongeluk.

5 HOE WORDT DE DIAGNOSE GESTELD?

Meestal stelt de huisarts de diagnose artrose en zo nodig start hij ook de behandeling. De klachten zijn vaak zo duidelijk dat aanvullend onderzoek, zoals een röntgenfoto, niet nodig is.

6 Hoe ziet de behandeling eruit?

Artrose is niet te genezen, maar medicijnen kunnen de pijn en stijfheid verlichten. Ontstekingsremmende pijnstillers bijvoorbeeld, in pilvorm of als crème die op het pijnlijke gewricht kan worden gesmeerd. Gebruik de pijnstillers op vaste tijden, zodat de bloedspiegel op peil blijft. Soms zijn injecties nodig. Verder kan de fysiotherapeut helpen de gewrichten soepel te houden en de spieren te trainen. Wie wil leren om gewrichten zo min mogelijk te belasten bij dagelijkse activiteiten, kan bij de ergotherapeut terecht.

8 IS BEWEGEN GOED BIJ ARTROSE?

Ja! Wie artrose heeft, is vaak voorzichtig met bewegen uit angst voor pijn. Maar bewegen is juist heel belangrijk bij artrose. Het versterkt de spieren en pezen rondom de gewrichten, waardoor die zorgen voor betere ondersteuning en schokdemping. De pijn neemt daardoor meestal af. Verder blijft het kraakbeen in een goede conditie. Door fietsen, wandelen, zwemmen, fitness en yoga train je de spieren zonder de gewrichten zwaar te belasten. Sporten waarbij je moet springen, zijn minder geschikt.

Pillen en ontstekingsremmende crème verminderen pijn en stijfheid

7 MOET JE NAAR DE REUMATOLOOG?

Bij ernstige artrose is het soms nodig om naar een medisch specialist te gaan. De reumatoloog heeft speciale kennis over reumatische ziekten. En de neuroloog kan een belangrijke rol spelen in de pijnbestrijding. Soms wordt er geopereerd bij artrose. De orthopedisch chirurg kan het gewricht vastzetten of een kunstgewricht (prothese) plaatsen. Ook maakt hij de gewrichtsuitendings gladder en verwijdert hij loszittende stukjes bot uit het gewricht.

9 WAT IS WAAR?

Broccoli, spruitjes en kool eten, lijkt het ontstaan van artrose te vertragen.

WAAR Het stofje sulforafaan dat erin zit, een sterke antioxidant, vertraagt de vernietiging van kraakbeen in gewrichten. Verder is nog weinig bekend over het effect van voeding op reumatische klachten. Hoewel gezond eten natuurlijk altijd belangrijk is.

Afvallen helpt om artrose te voorkomen.

WAAR Vrouwen tussen de 50 en 60 jaar met overgewicht die 5 kilo afvallen, verminderen het risico op artrose aan de knie met 25%. Dit blijkt uit onderzoek van het Erasmus MC.

Glucosamine slikken heeft zin bij artrose.

WAARSCHIJNLJK WEL Glucosamine is een lichaamseigen eiwit en een bouwstof van kraakbeen. Dit zelfzorgmiddel lijkt de pijn te verminderen bij artrose in de knie. Om te weten of glucosamine effect heeft, moet het middel minimaal drie maanden gebruikt worden.

Bij artrose kunnen de gewrichten krakende geluiden maken.

WAAR Het gekraak komt doordat het kraakbeen en onderliggende bot bij artrose van structuur veranderen. Het is niet schadelijk of pijnlijk. Krakende gewrichten hoeven trouwens niet altijd artrose te betekenen.

Naar schatting lijdt **9,6%** van de mannen en **18%** van de vrouwen ouder dan 60 jaar aan artrose. (Reade/VUmc)

10 Kan artrose worden genezen?

Nog niet. Maar het onderzoek naar nieuwe behandelingen en het voorkomen van artrose is in volle gang.

Een paar uitkomsten:

- Het blokkeren van een bepaald gen remt het verergeren van artrose. Dat ontdekten Belgische onderzoekers. Een belangrijke stap in de ontwikkeling van een medicijn.
- Ook stamceltherapie kan in de toekomst van pas komen. Lichaamseigen stamcellen uit het beenmerg injecteren in beschadigde gewrichten, heeft een positief effect op de ontstekingen en de kraakbeenafbraak, blijkt uit onderzoek van het Erasmus MC.

PS

De jaarlijkse collecteweek van het Reumafonds is van 16 tot en met 21 maart 2015. Meer informatie over artrose: www.reumafonds.nl/artrose.