

Artrose

Polikliniek Orthopedie



Beter voor elkaar

Inleiding

Artrose is een aandoening (ziekte) van het hele gewricht. In het gewricht wordt de kwaliteit van het kraakbeen minder, het gewricht raakt soms ontstoken en het bot bij het gewricht verandert. Bij artrose heeft u last van pijn, stijfheid en moeite met bewegen.

Algemeen

Artrose is niet te genezen, maar er zijn wel manieren om uw klachten te verminderen. Artrose is een ziekte waarbij het gewrichtskraakbeen (de glijdende laag van de gewrichten) in kwaliteit achteruit gaat en dunner en zachter wordt. Een gewricht bestaat uit twee botuiteinden die bekleed zijn met gewrichtskraakbeen. Bij een gezond gewricht is dit gewrichtskraakbeen dik en zorgt ervoor dat de botuiteinden soepel ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Kraakbeen heeft daarnaast een schokdempende werking waardoor grote krachten opgevangen worden. Door artrose raakt het kraakbeen beschadigd en gaat de kwaliteit achteruit. Het kraakbeen wordt ruw aan de oppervlakte. Op den duur kan het zelfs helemaal verdwijnen. Ook kan het bot rondom het gewricht veranderen door nieuwvorming van bot. Door de achteruitgang van de kwaliteit van het gewrichtskraakbeen, wordt het gewricht minder belastbaar. Hierdoor protesteert het gewricht bij lichte belasting met pijnklachten en zwelling.

Over het ontstaan van artrose is nog veel onduidelijk. De kans op artrose kan vergroot worden door:

- Hogere leeftijd;
- Vrouwelijk geslacht;
- Overgewicht;
- Regelmatige overbelasting;
- Erfelijkheid;
- Gewrichtsschade
- Ontsteking in het gewricht, zoals bij reuma.

Wat zijn de klachten?

De meest voorkomende klachten zijn stijfheid en pijn. Artrose begint vaak met lichte pijn in het gewricht die steeds wat erger kan worden. De pijn zit meestal in het gewricht zelf, soms kan de pijn uitstralen naar het gebied rondom het gewricht. De pijn is vaak het hevigst na een periode van rust, bijvoorbeeld na het opstaan 's morgens of na lang zitten. Pijnlijke en stijve gewrichten zijn minder goed te bewegen. Minder beweging leidt vaak tot verzwakking van het gewricht en de omliggende spieren. Daardoor kan het gewricht zijn stabiliteit verliezen en de spierkracht afnemen. Er ontstaat dan een gevoel van spierzwakte. Door artrose kunnen de gewrichten zichtbaar veranderen. Het gewricht waar u artrose heeft kan vervormen, breder worden, een andere stand aannemen of er kunnen (pijnloze) uitsteeksels ontstaan. Ook kunnen de gewrichten kraken bij beweging. Tevens kan er een ontsteking van het gewricht ontstaan. Het gewricht wordt dan dikker, roder, warmer, pijnlijker en de functie neemt tijdelijk af. Wanneer er een stukje bot afbreekt, zwerft dit door het gewricht. Hierdoor kan het gewricht soms 'op slot' zitten. Artrose is helaas niet te genezen en neemt vaak langzaam toe. U kunt wel iets doen om uw klachten te verminderen.

Leefstijladviezen

- Zorg voor een goed, gezond lichaamsgewicht;
- Blijf bewegen, maar voorkom overbelasting;
- Gebruik zo nodig hulpmiddelen en aanpassingen (looprek/stok, elleboogkruk, rollator etc.);
- Schoen aanpassen of steunzool aan meten;
- Knie brace gebruiken.

Behandeling

Artrose is niet te genezen. De volgende behandelingen kunnen de klachten wel afnemen:

- Oefentherapie om het functioneren van de spieren en gewrichten op peil te houden;
- Medicijnen tegen stijfheid en pijn;
- Ontstekingsremmende injectie in het gewricht.

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw arts en het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. U kunt ook met uw vragen terecht op de polikliniek Orthopedie. Schrijf uw vragen van te voren op zodat u niets vergeet. Ook thuis kunt u uw vragen telefonisch stellen.

Polikliniek Orthopedie

T 010 297 54 20



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.