

Artrose

Er is bij u artrose geconstateerd. In deze brochure leest u wat artrose is en wat u kunt doen om er zo min mogelijk last van te hebben. Verder wordt besproken welke mogelijkheden voor behandeling er bestaan.

Artrose

Artrose is een aandoening waarbij het gewrichtskraakbeen 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, de kwaliteit gaat achteruit. Het wordt ruw aan het oppervlak en er kunnen spleten in komen. Op den duur kan het zelfs helemaal verdwijnen. Het onderliggende bot wordt meer belast.

Door de achteruitgang van de kwaliteit van het gewrichtskraakbeen wordt het gewricht minder belastbaar. Hierdoor protesteert het gewricht bij geringe belasting met pijnklachten en zwelling.

Oorzaken

Artrose kan verschillende oorzaken hebben.

Het kraakbeen kan beschadigen door een letsel van het gewricht. Ook een ontsteking in het gewricht, zoals bij reuma, kan artrose veroorzaken. Door zo'n ontsteking wordt het kraakbeen als het ware opgelost. Doordat de gewrichtsdelen dan niet meer goed passend over elkaar glijden, ontstaat er abnormale slijtage oftewel artrose.

In heel veel gevallen is de oorzaak echter niet zo duidelijk. We weten vaak niet precies waardoor artrose in een gewricht is ontstaan.

U kunt artrose in één gewricht (mono-artrose) hebben, of in meerdere gewrichten (poly-artrose). Als u in één gewricht artrose heeft, hoeft dit echter niet te betekenen dat u het ook in een ander gewricht krijgt.

Klachten

Pijn

Artrose hóeft geen pijn te veroorzaken. Het kraakbeen zelf bevat namelijk geen zenuwen en is dus ongevoelig voor pijn. Als u wel pijn heeft, dan is dat aan het bot onder het kraakbeen, of aan het vlies dat om het gewricht heen zit. Zowel het bot als het gewrichtsvlies bevatten heel veel gevoelszenuwen.

De pijn ontstaat geleidelijk en treedt voornamelijk op bij het bewegen en belasten van het gewricht. Vaak is er sprake van startpijn, pijn die ontstaat als u na een periode van rust weer in beweging komt. In een later stadium van artrose kan het gewricht moeilijker bewegen en kunt u ook pijn hebben als het gewricht in rust is, bijvoorbeeld 's nachts in bed.

Stijfheid

Naast pijn hebben mensen met artrose vaak last van stijfheid. Dit treedt vooral op na een periode van rust, de zogenaamde startstijfheid of ochtendstijfheid. Door beweging verdwijnt deze stijfheid weer.

Bewegingsbeperkingen

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. Als het bijvoorbeeld gaat om het kniegewricht, dan kunt u het gevoel hebben door de knie heen te zakken.

Gewrichtsontstekingen

Door de veranderingen van het kraakbeen en de vrijkomende kraakbeendeeltjes kan het gewrichtsvlies ontstoken raken. Het vlies zwelt en gaat vocht produceren. Het gewricht wordt warm en gezwollen en doet pijn. Een gewrichtsontsteking treedt vooral op als iemand met artrose zich heeft verstapt en het gewricht een beetje is verdraaid.

Veranderingen in lichaamshouding

In een ver gevorderd stadium van artrose kan de stand van het gewricht veranderen, waardoor ook de lichaamshouding verandert. Een voorbeeld hiervan is het naar binnen of buiten staan van knieën (zogenaamde X-benen of O-benen).

Wat u zelf kunt doen

Verderop in deze folder leest u waar de medische behandeling van artrose uit kan bestaan. U kunt echter ook veel zelf doen, zodat de artrose u zo min mogelijk beperkt in uw dagelijks leven.

Blijven bewegen

Het is belangrijk in beweging te blijven. Rust roest! Dit geldt niet alleen voor uw algemene conditie, hart en longen maar ook voor uw gewrichten. Probeer met regelmaat te bewegen. Het is beter elke dag tien minuten te bewegen dan drie keer per week een uur.

Omdat bewegen pijnlijk is, heeft iemand met artrose de neiging minder te bewegen. Maar een gewricht met daaromheen goed geoefende spieren kan meer verdragen en doet minder pijn. Er zijn voldoende mogelijkheden om in beweging te blijven. Zo is fietsen voor mensen met knie- of heupartrose vaak nog goed te doen. Regelmatig een fietstochtje houdt uw conditie op peil.

Daarnaast kunt u bij een fysiotherapeut gerichte oefentherapie volgen, die het gewricht soepel houdt en de spieren versterkt. Het is belangrijk dat u de meegekregen oefeningen ook thuis doet.

Ook als het gewricht gezwollen, warm en pijnlijk is, moet u proberen in beweging te blijven. Bij veel pijn in heup of knie geldt: niet te veel traplopen en lopen, maar wel proberen het gewricht te buigen en te strekken. Verder kunt u het gewricht koelen.

Koelen van een gezwollen, warm en pijnlijk gewricht

Als het gewricht pijnlijk, warm en gezwollen is, is het belangrijk om het te koelen. Dit kan bijvoorbeeld door een washandje met ijsklontjes erin op het gewricht te leggen. Er zijn ook zogenaamde coldpacks te koop, die u in de vriezer kunt bewaren. Wanneer u een coldpack op het gewricht legt, moet u wel een theedoek of iets dergelijks tussen het coldpack en de huid leggen om de huid te beschermen tegen de extreme kou. Advies is om drie maal per dag ongeveer 15 minuten (niet langer!) te koelen. Over het algemeen geldt dat 's avonds koelen van een gewricht ervoor zorgt dat u 's morgens makkelijker op gang komt.

Meestal zal de zwelling snel verminderen en binnen een dag of twee grotendeels weg zijn. De pijn verdwijnt meestal ook vanzelf. Raadpleeg een arts als het gewricht na een paar dagen, ondanks gedoseerde rust en koelen, nog steeds dik is.

Voorkom overbelasting

Beweging is belangrijk, maar voortdurend actief zijn en bewegen zonder rekening te houden met de gewrichtsklachten, is niet goed. De pijnklachten zullen dan toenemen, en daarmee ook kans op blijvende klachten. Het is de kunst om voldoende actief te zijn zonder het gewricht te overbelasten. U zult naar uw lichaam moeten luisteren: welke activiteiten geven wel en welke activiteiten geven geen klachten. Uw fysiotherapeut kan u advies kan geven welke bewegingen en oefeningen goed zijn.

Voorkom overgewicht

Als u te zwaar bent, worden uw gewrichten overbelast. Voor bijvoorbeeld het kniegewricht geldt dat u bij elke kilo extra gewicht uw kniegewricht met vijf kilo extra belast. Als u dus vijf kilo te zwaar bent, dan brengt dit een extra belasting van 25 kilo mee op de knieën. Als u overgewicht heeft, is het raadzaam om af te vallen, zo nodig met behulp van een diëtiste en een bewegingsprogramma.

Een veel gebruikte maat om vast te stellen wat een goed gewicht is, is de Quetelet Index (QI), ook wel Body Mass Index (BMI) genoemd. U berekent uw QI door uw lichaamsgewicht (in kilo's) te delen door uw lengte (in meters, bijv. 1,72) en de uitkomst nog een keer te delen door uw lengte.

Een 'goed' gewicht is een gewicht waarbij de QI tussen de 20 - 25 ligt.

Op internet vindt u handige rekenhulpjes om uw QI te bepalen, bijvoorbeeld op de website van het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl (zie de BMI-meter onder eten & gezondheid .> gewicht > gezond gewicht).

Stevige schoenen geven extra steun en kunnen ervoor zorgen dat u minder last heeft van uw enkel, knie- of heupgewricht. Draag daarom zo veel mogelijk goede (wandel)schoenen.

Hulpmiddelen en aanpassingen

Er zijn verschillende hulpmiddelen die ondersteuning kunnen bieden bij het lopen of bij andere activiteiten in het dagelijks leven. Veel gebruikte loophulpmiddelen zijn een stok, elleboogkruk, looprek en rollator. Deze loophulpmiddelen ontlasten het aangedane heup- of kniegewricht. De stok en de kruk gebruikt u aan de niet-

aangedane zijde. Wanneer u dus klachten heeft van de rechterheup, dan gebruikt u de stok of kruk aan de linkerkant.

Andere hulpmiddelen die u in het dagelijkse leven kunt gebruiken zijn:

- helping hand (een grijpertje om voorwerpen van de grond te rapen)
- toiletverhoger
- kousen- en panty-aantrekker
- lange schoenlepel.

Soms kan het nodig zijn iets aan de schoen aan te passen of om een steunzool aan te meten, waardoor de stand van uw gewricht iets verbetert en de klachten kunnen afnemen.

Een brace rond de knie kan een uitkomst zijn wanneer de knie instabieler wordt als er meer een O- of een X-been ontstaat. Een brace kan dan de stabiliteit verbeteren.

Daarnaast kunnen aanpassingen in uw huis aangebracht worden, zoals beugels in de douche en een douchestoel.

Behandeling

Artrose is niet te genezen. Wel kunnen er maatregelen getroffen worden waardoor de klachten afnemen, zodat u in het dagelijkse leven zo min mogelijk wordt beperkt. Dit zijn bijvoorbeeld:

- oefentherapie om het functioneren van de spieren en gewrichten op peil te houden
- medicijnen tegen stijfheid en pijn
- medicijnen die ontstekingen remmen

In een vergevorderd stadium kan uiteindelijk een operatie nodig zijn, waarbij het gewricht vervangen wordt door een kunstgewricht.

Oefentherapie

De arts kan u verwijzen naar de fysiotherapie voor oefentherapie. Deze therapie is gericht op het versterken van de spieren en soepel houden van het gewricht. U leert hoe u om kunt gaan met artrose en hoe u zelf oefeningen thuis kunt doen.

Medicijnen

Er zijn geen medicijnen die de artrose genezen. Bij artrose worden medicijnen voorgeschreven bij pijn, stijfheid en om ontstekingen te remmen. Daarnaast worden tegenwoordig voedingssupplementen voorgeschreven die een positief effect kunnen hebben bij artrose.

- *Voedingssupplementen*

In een gewricht met artrose kunnen de kraakbeencellen het kraakbeen niet repareren, zoals in een gezond gewricht wel gebeurt. Bepaalde voedingsstoffen, glucosaminesulfaat en chondroïtinesulfaat, kunnen ervoor zorgen dat de kraakbeencellen deze taak weer iets beter kunnen uitvoeren.

Tot nu toe is niet aangetoond dat de voedingsstoffen echt herstel van het kraakbeen bevorderen. Wel is bewezen dat zij bij veel patiënten zorgen voor een duidelijke vermindering van de pijn en van de ontsteking van het gewricht. Het is nog niet bekend of er ook een relatie is tussen de ernst van de artrose en het effect van deze voedingsstoffen.

De voedingssupplementen die glucosaminesulfaat en chondroïtinesulfaat bevatten, worden verkocht in tabletvorm. Er zijn nogal wat merken op de markt, maar niet alle merken voldoen aan de eisen om een positief effect te verwachten. Het lijkt erop dat niet alleen de hoeveelheid, maar ook de verhouding waarin de stoffen in de tablet voorkomen belangrijk zijn voor een positief effect. Uw arts en apotheker weten welke tabletten aan deze eisen voldoen.

De voedingssupplementen moeten ten minste drie maanden gebruikt worden voor een resultaat verwacht kan worden. Als u merkt dat het gebruik effect heeft, is het raadzaam om de tabletten te blijven gebruiken. Om een blijvend en misschien zelfs een beter effect te krijgen, is waarschijnlijk chronisch gebruik noodzakelijk. Er is nog geen onderzoek dat aantoont hoe lang het gebruik noodzakelijk is.

Er zijn geen bijwerkingen van chronisch gebruik bekend. Dit betekent niet dat die er niet kunnen zijn.

De tabletten helpen niet bij iedereen. Wij adviseren u te stoppen met het innemen van de tabletten als u na ongeveer vier maanden nog geen verbetering opmerkt.

- *Pijnstillers*

Paracetamol is een pijnstiller die de meeste mensen goed verdragen en die geen maagproblemen veroorzaakt. U mag maximaal zes maal per dag een tablet van 500 mg innemen. Het is raadzaam om de tabletten op vaste tijden in te nemen. Bij onregelmatig gebruik breekt de pijn er telkens doorheen.

Om de pijn te verminderen kunt u het gewricht ook koelen. Dit helpt vooral als het gewricht ook warm aanvoelt en dik is.

- *Ontstekingsremmers (NSAID's)*

Als het gewricht pijnlijk, warm en dik is en rusten en koelen na een paar dagen geen effect heeft, kan de arts tijdelijk ontstekingsremmers voorschrijven. Deze medicijnen, de NSAID's, remmen de ontsteking en verminderen de verschijnselen die daarbij horen, zoals pijn en stijfheid.

Meestal wordt deze medicatie voorgeschreven voor maximaal twee weken, omdat maag- en darmklachten als bijwerking kunnen optreden. Langdurig gebruik van deze medicatie voor artrose wordt ontraden, maar kan niet altijd worden voorkomen. Het gebruik van NSAID's kan invloed hebben op de werking van andere medicijnen. Het is daarom belangrijk dat u aan uw arts vertelt dat u ontstekingsremmers gebruikt.

- *Injectie met kenacort/ lidocaine in het gewricht*

Een andere manier om de ontsteking te remmen is door een ontstekingsremmer in combinatie met een pijnstiller in het gewricht te injecteren. Dit kan na vier tot zes weken herhaald worden. Vaak is de ontsteking na 2 à 3 injecties onder controle. Deze behandeling geeft vaak een behoorlijke pijnverlichting, die langdurig kan aanhouden. De ontsteking bij artrose kan altijd terugkomen. Meestal gebeurt dit na verstappen of verzwikking. De injecties mogen dan herhaald worden.

- *Injectie met Hyaluronzuur in het gewricht*

Hyaluronzuur zorgt voor souplesse van het kraakbeen. Hyaluronzuur is onder andere verantwoordelijk voor schokabsorptie en voor de voeding van het kraakbeen. Daarnaast heeft het een remmend effect op ontsteking van het gewrichtsvlies dat ook verantwoordelijk is voor de aanmaak van het hyaluronzuur in een gezonde knie. Vandaar dat in een gewricht met artrose niet voldoende hyaluronzuur aanwezig is. Voor veel patiënten met matige artrose is hyaluronzuur een goede pijnstiller en verbetert het de functie van het aangedane gewricht aanzienlijk.

Ook bij ernstiger vormen van artrose geeft hyaluronzuur vaak een zeer effectieve pijnvermindering. Mede door het gebruik van hyaluronzuur kan een operatie soms worden uitgesteld.

Hyaluronzuur heeft geen bijwerkingen en wordt toegediend door middel van een injectie in het aangedane gewricht. Dit wordt na twee tot vier weken herhaald. Als de klachten weer verergeren, kan het zonder gevaar meerdere keren herhaald worden. Als er geen langdurige verbetering (langer dan drie tot zes maanden) optreedt na een serie injecties, heeft het geen zin de behandeling te herhalen.

Hyaluronzuur mag niet gebruikt worden op het moment dat het gewricht ontstoken is. Het kan dan de klachten verergeren.

Complicaties na injecties in het gewricht

Voordat u een injectie in krijgt, wordt de huid gereinigd met alcohol of jodium. Toch bestaat er een zeer kleine kans dat er een infectie optreedt na een injectie in een gewricht. U merkt dit doordat het gewricht pijnlijk is, opzwellt en erg warm aanvoelt. Meestal treedt ook koorts op. Als u denkt dat er sprake is van infectie moet u onmiddellijk contact opnemen met het ziekenhuis. Een dergelijke infectie moet snel behandeld worden.

Op werkdagen belt u met de polikliniek Orthopedie, (050) 361 27 97, buiten kantooruren en in het weekend belt u met het algemene nummer van het UMCG, (050) 361 61 61 en vraagt u naar de dienstdoende orthopeed.

Operatie

Als de klachten toenemen, oefentherapie en medicijnen niet afdoende helpen en u sterk in uw dagelijkse activiteiten beperkt wordt, kan de arts u adviseren om operatief in te grijpen. Als u voor een operatie in aanmerking komt, krijgt u hierover een aparte brochure.

Er zijn verschillende operaties:

- Osteotomie: een standscorrectie van het been. Dit kan een uitkomst zijn bij een O- of X-been. De stand van het been wordt door de operatie veranderd, waardoor het gewricht anders belast wordt en de artroseklachten verminderen.
- Gewrichtsvervangende operatie: als een standscorrectie niet mogelijk is, kan er gekozen worden voor een operatie waarbij het gewricht vervangen wordt door een kunstgewricht, oftewel een gewrichtsvervangende prothese.

Meer informatie

Op het internet kunt u meer informatie over artrose vinden. Daarbij is het goed om te weten dat artrose op sommige websites wordt verward met reumatoïde arthritis. Dit is echter niet dezelfde aandoening.

Bij reumatoïde arthritis is er een ontsteking van het gewricht of meerdere gewrichten, waarbij afwijkingen in het bloed aanwezig zijn.

Artrose is zoals eerder genoemd een abnormale slijtage van het kraakbeen. Bij artrose is er normaliter geen acute ontsteking van het gewrichtsvlies zoals bij reumatoïde arthritis. Af en toe zijn er wel lichte ontstekingsreacties ter hoogte van het gewricht met artrose (bijvoorbeeld bij overbelasting van het gewricht). In het bloed komen geen afwijkingen voor.

De patiëntenvereniging Stichting Patiëntenbelangen Orthopaedie (SPO) behartigt de belangen van orthopedische patiënten en geeft voorlichting.

Postbus 125
6930 AC Westervoort
(026) 321 51 54

Op de website van de SPO vindt u goede informatie over artrose:
<http://www.patiëntenbelangen.nl>

Vragen

Vragen over uw behandelmogelijkheden kunt u bespreken met uw behandelend arts of de nurse practitioner (specialistisch verpleegkundige) van de polikliniek Orthopedie. Dit kan tijdens uw bezoek aan de polikliniek, of u kunt telefonisch contact opnemen met de nurse practitioner via telefoonnummer (050) 361 27 97.