

| Artrose

Artrose of 'slijtagereuma' is de meest voorkomende oorzaak van pijn in de gewrichten. Deze vorm van reuma wordt veroorzaakt door aantasting van het kraakbeen. Kraakbeen is de stevige, elastische laag die in elk gewricht aanwezig is. Het kraakbeen heeft een schokdempende functie. De laag kraakbeen wordt bij iedereen dunner en verliest aan elasticiteit naarmate men ouder wordt. Ook en vooral bij overbelasting (vb. overgewicht) heeft het kraakbeen veel te verduren en treedt er sneller schade op. Schade of dunner worden van het kraakbeen leidt tot vermindering van de schokdempende functie en tot veranderingen in het onderliggende bot. Dit noemen we artrose.

| Welke klachten?

Artrose van de gewrichten uit zich in mechanische pijn. Typerend voor deze pijn is kortdurende ochtendstramheid, startpijn en - stijfheid. 's Morgens is de pijn minder of volledig weg. De pijn neemt toe naarmate de gewrichten meer belast worden. Tegen de avond wordt de pijn vaak erger. De gewrichten kunnen gezwollen zijn bij artrose, meestal doordat er veranderingen optreden van het bot rond de gewrichten, maar ook als er vocht in het gewricht komt.

| Bij wie komt artrose voor?

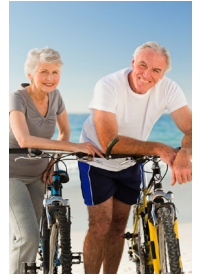
Bijna iedereen kan getroffen worden door artrose, hetzij in beperkte mate, hetzij in erge mate. Hoe ouder men wordt, hoe hoger de kans om in één of meerdere gewrichten artrose te krijgen. Er is zeker een erfelijke aanleg voor het ontwikkelen van artrose.

Een voorafgaand trauma in of rond een gewricht kan leiden tot vervroegde artrose, doordat er ten gevolge van een min of meer uitgesproken misvorming ter hoogte van het gewricht een overmatige belasting optreedt.

| Stellen van diagnose

Bij vermoeden van artrose wordt door uw arts verder onderzoek verricht. Een bloedonderzoek is vooral nuttig om andere reumatische aandoeningen uit te sluiten. Artrose geeft geen afwijkingen in het bloed. Foto's daarentegen tonen meestal wel typische afwijkingen.

| Behandeling



Tot op heden bestaat er nog geen genezende behandeling voor artrose. Er is op dit moment ook nog geen enkele medicatie die preventief kan worden ingenomen om artrose te voorkomen.

Behandeling van artrose bestaat in de eerste plaats uit het vermijden van overmatige belasting. Vermijden van overgewicht is daarom belangrijk. Overbelasting in een gewricht kan ook voorkomen worden of verminderen door het ontwikkelen van sterke spieren rond de gewrichten, vb. rond de knie of omheen de wervels. Spierversterkende oefeningen zijn daarom zeer nuttig. Fietsen is een goede spierversterkende niet belastende training om de spieren rond de knie te versterken. Buik en rugspierversterkende oefeningen zijn zeer belangrijke om belasting van de tussenwervelschijven (= kraakbeen tussen de opeenvolgende wervels) te verminderen en zijn een essentieel onderdeel van de behandeling van artrose van de lage rug. Spierversterkende oefeningen van de nekspieren kunnen een gelijkaardig effect hebben bij behandeling van artrose in de nek.

Behandeling met medicatie heeft tot doel om de pijn te verminderen. Pijnstillers of ontstekingsremmers worden voorgeschreven. Genezing van artrose kan hiermee niet bekomen worden. Wanneer de artrosepijn te hevig is kan er een inspuiting met cortisone geven worden in het pijnlijke gewricht.

Het nut van voedingssupplementen (glucosaminesulfaat of chondroïtinesulfaat) is bediscussieerd: er zijn studies die aantonen dat bij langdurige inname van deze voedingssupplementen er een vermindering is van de progressie van de artrose. Bij het gebruik van glucosamine-sulfaat in de behandeling van artrose van de knieën werd ook een vermindering van de pijn vastgesteld.

Wanneer medicatie niet meer helpt kan voor artrose in de knie of de heup overgegaan worden tot gewrichtsvervangende operaties, een prothese kan in dat geval geplaatst worden. Ook in andere gewrichten, zoals schouder, elleboog of vingergewrichten wordt soms een prothese geplaatst wanneer dit in erge mate getroffen wordt door artrose.

| Artrose en kinesitherapie

Uw kinesist kan een pijnstillende behandeling geven. Spierversterkende oefeningen zijn zoals hierboven uitgelegd een belangrijk onderdeel van de kinesitherapeutische behandeling (zie informatiefolders over rugschool, nekschool en Tergumed).



**Algemeen
Stedelijk
Ziekenhuis**

Aalst
Geraardsbergen
Wetteren

ASZ

CAMPUS AALST DIENST REUMATOLOGIE

Reumatologen

Dr. Lieve Gyselbrecht
Dr. Marthe Van den Berghe

T Via secretariaat +32 (0)53 76 48 45

Reumaverpleegkundige

Mevr. Belinda Houari

T +32 (0)53 76 48 56 of via secretariaat +32 (0)53 76 48 45

Hoofdkinesitherapeut

Mevr. Indra Goossens

T +32 (0)53 76 58 43 of via secretariaat +32 (0)53 76 48 45

Adjunct hoofdkinesist

Mevr. Inge Vanderbeke

T +32 (0)53 76 58 43 of via secretariaat +32 (0)53 76 48 45

Ergotherapeute met specialisatie in reumatologie

Mevr. Ellen Dooremont

T Via secretariaat +32 (0)53 76 48 45

CAMPUS WETTEREN DIENST REUMATOLOGIE

Reumatoloog

Dr. Reinhilde Buelens

T +32 (0)9 368 83 71

CAMPUS GERAARDSBERGEN DIENST REUMATOLOGIE

Reumatoloog

Dr. Reinhilde Buelens

T +32 (0)54 43 21 11

© november 2015 ASZ



Informatiebrochure
Artrose