Artrose

(slijtage van de gewrichten)

Orthopedie

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Artrose (slijtage van de gewrichten)

Artrose is een aandoening van de gewrichten. Dit wordt over het algemeen ook wel (kraakbeen) slijtage genoemd. Gewrichten zorgen er voor dat je lichaam flexibel is. Ze zorgen er onder andere voor dat armen en benen kunnen buigen en strekken. Meestal wordt een gewricht gevormd door twee botten, maar het kunnen er ook meer zijn. Bij de enkel zijn drie botstukken betrokken. Op het uiteinde van het bot ligt een gladde bekleding. Dit wordt het gewrichtskraakbeen genoemd. Artrose is de aandoening waarbij dit gewrichtskraakbeen in kwaliteit achteruit gaat (slijtage) en op den duur zelfs geheel kan verdwijnen.

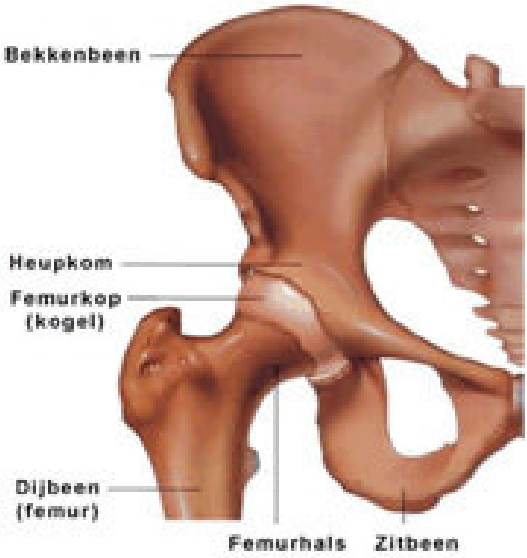
De uiteinden van de botten komen dan tegen elkaar aan. Dit kan flinke pijn veroorzaken en er kunnen ook problemen ontstaan met het onderliggende bot. Als reactie op de verminderde kraakbeen bescherming, gaat het bot zijn dragende oppervlak vergroten. Dit om de druk op het gewricht te verminderen. Hierdoor kunnen er uitsteeksels groeien aan de botten (osteofyten genoemd), kan het bot dikker worden en uiteindelijk vervormd raken. Bewegingen worden hierdoor pijnlijker en mensen krijgen dan de neiging om het gewricht steeds minder te gaan gebruiken. Hierdoor wordt het gewricht stijver en zullen de spieren eromheen verslappen.

Artrose wordt wel eens verward met botontkalking. Dit is echter niet hetzelfde. Bij botontkalking (ook wel osteoporose genoemd) verliezen de botten kalk en lopen ze de kans om te breken of in te zakken (zoals bij rugwervels). Artrose komt voornamelijk voor in de gewrichten van de handen, knieën en heupen. Het kan echter in alle gewrichten optreden.

Wie krijgt artrose

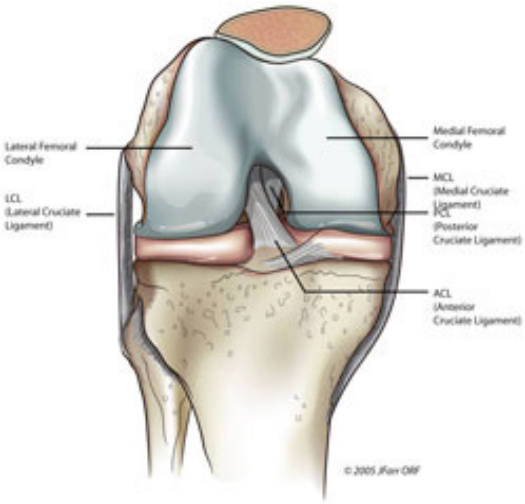
In totaal zijn er in Nederland meer dan 650.000 mensen die last hebben van artrose. Dit loopt van lichte tot zware slijtage. Het gaat meestal om ouderen en in die groep is het ook de meest voorkomende gewrichtsaandoening. Maar er zijn naar schatting ook 25.000 jongere patiënten (tussen de 25 en 44 jaar oud) met artrose in Nederland. Artrose komt dus veel voor. Vrijwel iedereen krijgt er bij het ouder worden krijgt in meer of mindere mate last van. Gelukkig is het meestal niet

ernstig en hoef je er zelf eigenlijk niks van te merken. Pas als de verschijnselen erger worden, is het verstandig om de huisarts te raadplegen. Als iemand af en toe pijnlijke en/of stijve gewrichten heeft, is er meestal niets om je zorgen over te maken.
Je kunt heel oud worden met artrose, maar het kan wel heel pijnlijk zijn.

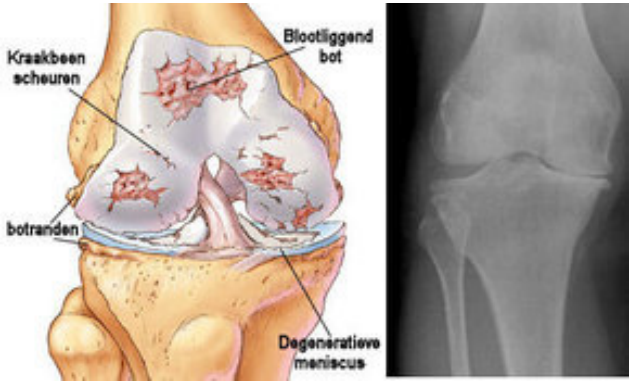


Heup zonder artrose

Heup met artrose



Knie zonder artrose



Knie met artrose

Oorzaken artrose

De oorzaak van artrose is meestal de natuurlijke slijtage die ontstaat door het ouder worden en waarvan we de precieze oorzaak niet weten. Maar artrose kan ook op andere manieren ontstaan. Bijvoorbeeld door herhaalde blessures door het sporten, of na een eerdere botbreuk.

Artrose en reuma zijn 2 verschillende dingen. Artrose wordt ook wel eens slijtage-reuma genoemd, alleen komen er bij artrose geen veranderingen in het bloed voor. Bij reuma is dat wel zo, dus het is niet hetzelfde. Een reumatest laat bij artrose geen afwijkingen zien.

Behandeling artrose

De belangrijkste behandeling van artrose - ook om het zoveel mogelijk te voorkomen - is een actief leven leiden met veel bewegen. Het spreekwoord *rust roest* gaat zeker op voor slijtage. Gedoseerd en gelijkmatig bewegen - niet overbelasten! - is belangrijk voor gezonde gewrichten. Te veel of te intensief sporten is niet goed en ook overgewicht is een belangrijke veroorzaker van vroegtijdige gewrichtsslijtage.
Heeft u eenmaal artrose, dan kan fysiotherapie helpen om de klachten tijdelijk te verhelpen. De pijn kan gedempt worden en de stijfheid losgemaakt. Ook kan oefenen helpen om de spieren in goede conditie te houden. De fysiotherapeut kan ook tips en advies geven over hoe u het beste kunt bewegen en welke bewegingsoefeningen goed zijn.

Ook kunnen medicijnen worden gegeven. Dit zijn meestal NSAID's, medicijnen die pijnstillend en koortsremmend werken (bijvoorbeeld diclofenac, ibuprofen of naproxen). Daarnaast verminderen ze zwellingen. Let hierbij wel op mogelijke bijwerkingen, bijvoorbeeld op de maag.
Het werkingsmechanisme van glucosamine-sulfaat tabletten is nog niet opgehelderd. U kunt eventueel voor een proefperiode van drie maanden glucosamine-sulfaat tabletten gebruiken om de pijn te verlichten. Het effect van de behandeling zal waarschijnlijk pas na enkele weken merkbaar zal zijn. Is er na drie maanden geen verlichting van de pijnklachten, dan raden we aan om te stoppen met de glucosamine-sulfaat tabletten.
Als deze maatregelen niet afdoende werken, kunnen soms nog injecties met corticosteroïden of met hyaluronzuur ("smeermiddel") gegeven worden.

Deze worden direct in het gewricht gegeven. Als dat niet (meer) afdoende de pijn verlicht, zijn er nog operatieve ingrepen mogelijk. Dit loopt uiteen van

een standsverandering van het been tot het plaatsen van een kunstgewricht, bijvoorbeeld een kunstheup of kunstknie.

Wat kan de orthopedisch chirurg voor u betekenen?

De orthopedisch chirurg beoordeeld op basis van uw klachten en beperkingen, tezamen met de bevindingen bij het lichamelijk onderzoek en de Röntgenfoto of er sprake is van artrose en in welke fase dit zit (beginnende, matige of ernstige artrose).
De orthopedisch chirurg kan u advies geven over de behandeling. De behandeling loopt uiteen van leefstijladvies, pijnstillers tot een operatie.

Zie hiervoor ook: **Behandeling artrose**.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Contact

Poli Hoorn: 0229 25 78 21
dagelijks van 8.00 - 17.00 uur
Poli Purmerend 0299 45 71 32
dagelijks van 8.00 - 17.00 uur
Poli Enkhuizen: 0228 31 23 45

Zie ook www.Dijklander.nl
Algemene informatie over orthopedische aandoeningen kunt u vinden op internet bij www.orthopedie.nl; www.orthopeden.org; www.zorgvoorbeweging.nl; of www.patientenbelangen.nl;

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00738-NL 09-12-2020

DIJKLANDER ZIEKENHUIS