

ARTHROSE

Artrose ('slijtage') is een aandoening van het kraakbeen in het gewricht. Het kraakbeen bekleedt de botuiteinden in het gewricht. De term 'slijtage' is niet helemaal juist. Het kraakbeen is wel veranderd, maar niet versleten. Bij artrose kunt u last hebben van pijn en stijfheid in het gewricht, meestal in de heup(en), de knie(ën), aan de basis van de duim of aan de eindkootjes van de vingers. Meestal blijft het beperkt tot één of enkele gewrichten. De klachten zijn het ergst na een periode van rust en verminderen na een tijdje bewegen. Veel mensen met artrose hebben vooral 's ochtends klachten, de eerste tien minuten na het opstaan.

Hoe artrose ontstaat, is niet precies bekend. Duidelijk is wel dat het vaker voorkomt bij ouderen, bij vrouwen, bij overgewicht, en in beroepen waarbij de gewrichten sterk worden belast. Waarschijnlijk speelt aanleg ook een rol. Soms kan beschadiging van een gewricht door een ongeval aanleiding zijn voor het ontstaan van artrose. Artrose kan men meestal aan de klachten herkennen. Röntgenfoto's zijn zelden nodig. Artrose is op een foto niet altijd te zien. Als er wel artrose op de foto te zien is, weet men nog niet of uw klachten hiermee samenhangen.

BEHANDELING

Beweging is belangrijk om de klachten te verminderen. Ook kan daarmee het terugkomen of verergeren van de klachten worden tegengegaan. Een gewricht waaromheen geoefende spieren zitten, kan meer verdragen en doet minder pijn. De fysiotherapeut geeft u gerichte adviezen en leert u oefeningen aan, die u thuis kunt doen.

Voorkom overbelasting. Wanneer u veel pijn heeft, kunt u het gewricht tijdelijk enigszins ontzien. Zorg er in zo'n rustperiode voor dat u het gevoelige gewricht regelmatig beweegt. Het aanbrengen van koude of warme kompressen kan soms de klachten verlichten. Probeer uw dagelijkse bezigheden weer op te pakken zodra het iets beter gaat. Bij artrose van de heup of knie kan een wandelstok uitkomst bieden. Bij overgewicht helpt afvallen de heup- en kniegewrichten te ontlasten. Soms kan het nodig zijn van hobby of beroep te veranderen om het pijnlijke gewricht te ontlasten.

Medicijnen kunnen artrose niet genezen, maar wel de pijn verminderen. Als pijnstillers kunt u paracetamol gebruiken, bijvoorbeeld als u door de pijn niet goed kunt bewegen of slapen. Als de pijn steeds terugkomt, kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts of behandelend specialist.

Hoe de ziekte verloopt verschilt per persoon. De pijnklachten kunnen vanzelf overgaan en wegblijven, of af en toe terugkomen. Hardnekkige klachten kunnen na enkele weken nog verminderen.

Als de klachten lang aanhouden of verergeren, kan in overleg met uw behandelend arts/ specialist een gewrichtsinjectie met een ontstekingsremmer overwogen worden. Een operatie is zelden nodig. Dit wordt pas overwogen als bewegen van het gewricht ernstige problemen geeft of wanneer u 's nachts veel pijn blijft houden.

METHODE

Fysiotherapie bestaat uit een intake gesprek om een beeld te vormen van de klachten in relatie tot het beoogde functioneren. Na dit gesprek zal de fysiotherapeut u onderzoeken.

Na het complete onderzoek stelt de fysiotherapeut de diagnose en wordt het behandelplan met u besproken.

Bent u geïnteresseerd of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact met ons op onder tel. nr. 0229-215615

