



## Arthrose

### Meer bewegen met minder moeite

Uw gewrichten voelen stijf aan, bewegen doet dat pijn en na een rustperiode heeft u last van startproblemen. Lopen doet pijn en kost moeite. Dit kan wijzen op arthrose, de meest voorkomende gewrichtsaandoening, ook wel 'gewrichtsslijtage' genoemd. Arthrose kan zich in alle gewrichten voordoen maar komt vaak voor in de heup, knie, lage rug, nek en enkels. Meestal is arthrose geen ernstige aandoening. Als u af en toe pijnlijke en stijve gewrichten hebt, hoeft u zich niet meteen zorgen te maken. Maar als de klachten verergeren, is het goed om dit te bespreken met uw huisarts of fysiotherapeut. Meestal kan hij/zij op basis van de klachten beoordelen of u last heeft van arthrose; een röntgenfoto is daarvoor zelden nodig. Als arthrose klachten geeft, kan de fysiotherapeut u helpen om weer beter te bewegen. Door u oefeningen te leren, door u te begeleiden bij het ontdekken wat uw lichaam aankan en met adviezen gericht op uw dagelijkse leven.

### Wat is arthrose?

Arthrose is een aandoening waarbij het gewrichtskraakbeen slechter wordt. Dit kraakbeen zorgt er mede voor dat het gewricht soepel en pijnloos kan bewegen en heeft een schokdempende werking. Bij arthrose raakt het gewrichtskraakbeen echter beschadigd, kan zich niet herstellen en zelfs geheel verdwijnen. Het gewricht kan schokken minder goed opvangen en bewegen gaat moeilijker. Door de reactie van het onderliggende bot hierop kunnen problemen ontstaan. Het gewricht kan uitsteeksels vormen, dikker worden en een andere vorm krijgen. Bewegingen worden pijnlijk. Als reactie gaat u minder bewegen wat weer stijfheid en slappe spieren veroorzaakt. Er kunnen ook ontstekingen in de gewrichten ontstaan. Het gewricht wordt dan behalve pijnlijk ook warm en gezwollen.

### Oorzaak van arthrose

Hoe arthrose ontstaat, is niet precies bekend. Het is wel duidelijk dat het afhankelijk is van meerdere factoren. Een belangrijke factor voor het ontstaan van arthrose is overgewicht. Ook zware belasting van de gewrichten door zwaar lichamelijk werk of intensief sporten kan tot arthrose leiden. Soms kan beschadiging van het gewricht door een ongeval aanleiding zijn voor het ontstaan van arthrose. Het kan ook ontstaan doordat het gewricht juist heel weinig wordt belast, bijvoorbeeld als u zittend werk doet of deed. Waarschijnlijk speelt aanleg ook een rol. Geschat wordt dat in Nederland



## Arthrose

ongeveer 500.000 mensen in meer of mindere mate last hebben van arthrose van het heup- of kniegewricht. Arthrose komt meer voor bij ouderen en meer bij vrouwen dan bij mannen.

### Wat merkt u van arthrose?

De invloed van arthrose op uw dagelijkse leven hangt af van hoe de aandoening zich ontwikkelt. Dat is bij iedereen anders. Bij arthrose van heup en/of knie overheersen meestal de pijnklachten. Andere klachten kunnen zijn ochtendstijfheid, verminderde beweeglijkheid, afname van spierkracht en stabiliteit, verhoogde spierspanning en een verminderde conditie. Geleidelijk kunnen problemen ontstaan met allerlei activiteiten zoals lopen, traplopen, in en uit de auto stappen, fietsen of schoenen aantrekken. Door toename van arthrose kan de pijn verergeren en de beweeglijkheid van het heup- of kniegewricht en de spierkracht verder verminderen. Sommige mensen ondervinden thuis of op hun werk serieuze problemen. In een ernstige vorm van de aandoening kan de stand van de botten veranderen en daardoor de lichaamshouding. Het komt vaak voor dat de pijnklachten verminderen, ondanks een steeds verder afnemende beweeglijkheid en een toenemend verlies van de gewrichtsfunctie,

### Wat kan fysiotherapie betekenen bij arthrose

Voor arthrose is geen genezing mogelijk. U moet er letterlijk mee 'leren leven'. De fysiotherapeut kan daar een belangrijke bijdrage aan leveren. Zodat u het gewricht weer normaal of in elk geval zo goed mogelijk kunt gebruiken. U leert om tijdens uw dagelijkse activiteiten op een goede manier met de pijn en de stijfheid om te gaan. Samen met de fysiotherapeut ontdekt u wat uw lichaam aankan. Geleidelijk zal de pijn afnemen of verdwijnen.

### Behandelplan

Om te beginnen zal de fysiotherapeut samen met u uw probleem in kaart brengen en er een behandelplan voor maken. De fysiotherapeut leert u oefeningen om de spieren rondom het 'probleemgewricht' te trainen. U krijgt oefeningen om uw conditie te verbeteren. Daarnaast krijgt u advies over wat u zelf kunt doen en welke bewegingen voor u geschikt zijn, en leert u meer over het belang van voldoende bewegen. Ook leert u omgaan met bijvoorbeeld een kruk of een stok als dat voor u nodig is. Gaandeweg bent u in staat beter met de klachten te leven en met vertrouwen te bewegen. Verder kan de fysiotherapeut gebruik maken



## Arthrose

van andere therapievormen, zoals massage en fysische technieken. Het is belangrijk om u goed te realiseren dat u zelf veel kunt doen om uw klachten te verminderen en in de toekomst te voorkomen. Ook is het belangrijk dat u tijdens en na afloop van de therapie actief blijft. Ook al doet het pijn, als u verstandig blijft bewegen heeft dat een positief effect. Het is namelijk gebleken dat hierdoor vaak de pijn en de beperkingen verminderen en de verergering van arthrose afneemt.

### Operatie

Bij ernstige arthrose kan het gewricht vervangen worden door een kunstheup of kunstknie. Als een operatie nodig is, kan de fysiotherapeut u zowel voor als na de operatie ondersteunen. U krijgt informatie over wat u direct na de operatie wel en niet mag doen en hoe u het geopereerde gewricht zo snel mogelijk weer goed kunt gebruiken. Ook leert de fysiotherapeut u goed gebruik te maken van bijvoorbeeld een kruk of een stok bij het lopen.

### Nog een paar tips

- Probeer uw conditie op peil te houden. Het is belangrijk dat u een balans vindt tussen in beweging blijven en rust nemen. Als pijnklachten en stijfheid optreden tijdens of na bewegen, dan moet u het (even) rustiger aan doen.
- Blijf in beweging en doe dagelijks uw oefeningen. In het algemeen zijn alle bewegingsvormen goed waarbij u veelzijdig beweegt, zoals bijvoorbeeld zwemmen, fietsen en wandelen.
- Voorkom overgewicht.
- Vermijd plotselinge/schokkende bewegingen.
- Vermijd een te zware belasting van de heup/knie, zoals bij traplopen, hurken, knielen of kruipen.
- Pas op met tillen en sjouwen van zware voorwerpen.
- Verander regelmatig van houding.
- Draag schoenen met schokabsorberende zolen.
- Rust op tijd uit, zeker als de gewrichten warm, gezwollen of pijnlijk zijn.



## Arthrose

### Medicatie

Sommige mensen met arthrose gebruiken medicijnen tegen de pijn of de ontsteking van het gewricht. Door het onderdrukken van de pijn kunt u makkelijker in beweging komen. En als u meer beweegt, wordt de pijn vaak minder en neemt ook de behoefte aan pijnstillers af. Of medicijnen nodig zijn, verschilt per persoon. Uw huisarts of een medisch specialist kan u hierbij adviseren. De pijnstilling mag ook weer niet te zwaar zijn. Pijn heeft immers ook een functie, namelijk waarschuwen als u het gewricht te zwaar of te veel belast.

### In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:  
[www.fysiovanpoorten.nl](http://www.fysiovanpoorten.nl)  
[contact@fysiovanpoorten.nl](mailto:contact@fysiovanpoorten.nl)