

*'Doorgaan na de diagnose artrose'*

# Blijven bewegen is het beste advies!

**Artrose is meer dan gewrichtsslijtage alleen. Het is géén verouderingsproces. Vaak wordt gedacht dat mensen met artrose oud en versleten zijn maar dat is niet juist.**

Artrose komt ook voor bij jonge mensen. Het is dan een gevolg van een trauma, ontsteking van het gewricht zoals bij reuma of bacteriële infecties of van anatomische afwijkingen. Vaak zie je bij jongeren dat artrose voorkomt in de nek en de onderrug.

Genezen lukt bij artrose helaas nooit,

maar het goede nieuws is wel: er is iets aan te doen.

## **Artrose gaat nooit meer over**

Artrose is de meest voorkomende op zichzelf staande reumatische ziekte aan het bewegingsapparaat, maar kan ook ontstaan na een gewrichtsontsteking

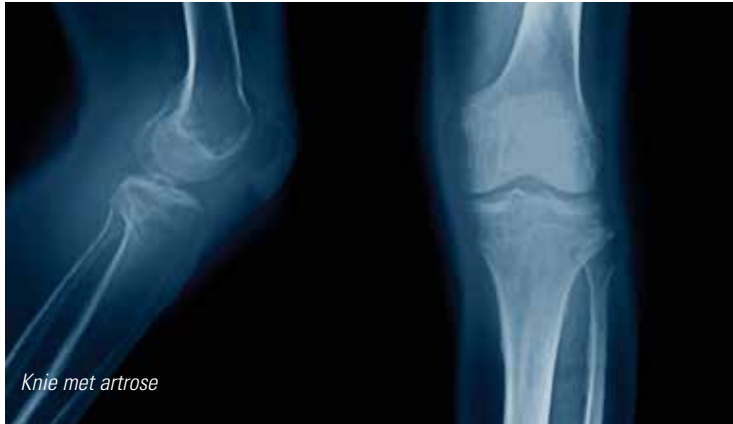
of bij zwakke gewrichtsbanden. Vroeger werd gedacht dat het een ziekte was van alleen het kraakbeen, maar nu weten we dat het juist een ziekte van het hele gewricht is. Het kan in alle gewrichten, zoals ellebogen, polsen of vingers optreden, maar het meeste komt het voor in de knie of de heup of de hand. De ziekte gaat niet over en wordt langzaam erger.

Bij artrose gaat de kwaliteit van het kraakbeen dat de botten van het gewricht bekleedt, achteruit; het wordt dunner en





*Gezonde knie zonder artrose*



*Knie met artrose*

zachter. Dit zorgt ervoor dat het gewricht minder goed kan glijden en dat schokken minder goed kunnen worden opgevangen. De botten die het gewricht vormen, komen daardoor dicht op elkaar te liggen en kunnen over elkaar gaan schuren. Het kraakbeen van het daaronder liggende bot kan dan vervormen. Aan de gewrichtsrand ontstaan dan zichtbare en voelbare knobbels, dit worden osteofyten genoemd. Deze knobbels kunnen de beweeglijkheid van het gewricht beperken.

### **Belasten of ontlasten?**

Wie artrose heeft, voelt pijn bij bewegen en zal proberen deze pijn te voorkomen en dus zo min mogelijk te bewegen om daarmee de gewrichten te ontlasten. Jammer, je zou juist het tegenovergestelde moeten doen!  
Verantwoord bewegen is zo belangrijk, het versterkt de spieren en pezen rondom

de gewrichten. Dat zorgt voor betere ondersteuning en schokdemping. De pijn neemt daardoor meestal af. Ook helpt bewegen om het kraakbeen in goede conditie te houden. De meeste patiënten met artrose zijn bang dat hun gewrichten juist slijten door beweging... het omgekeerde is waar...

Meer bewegen dus. Maar meer bewegen is goed om zoveel redenen. Het helpt ook om een gezond gewicht te houden of te bereiken. Hierdoor wordt de druk op vooral het heup- en kniegewricht minder. Het vermindert de kans op artrose en zal de ervaren klachten beperken. Overgewicht geeft namelijk een extra belasting op het gewricht.

Met name bij artrose van de knie of de heup ondervinden patiënten veel last in het dagelijkse leven. Eenmaal minder actief nemen artrose patiënten steeds

## **Heup- en knieartrose komen het meeste voor**

De meeste klachten zijn pijn en stijfheid (vooral bij opstarten in de ochtend of na een poosje gezeten te hebben). Maar je kunt ook last hebben van instabiliteit, spierzwakte en soms van ontstoken gewrichten. Deze klachten maken dat je minder actief bent en dat je minder beweegt. Dat is natuurlijk niet gezond, want dan gaat je conditie achteruit en ga je nóg minder bewegen. Je bent ook in je vrije tijd minder actief, dus komt niet meer toe aan sporten of andere sociale activiteiten. Arbeidsongeschiktheid is meestal niet aan de orde maar er kan wel een aanpassing nodig zijn in je taken, of je werkplek of het aantal werkuren.

### **Heupartrose (Coxartrose)**

Heupartrose komt vooral voor bij oudere mensen (boven 55 jaar) en dan 2 keer zo vaak bij vrouwen als bij mannen! Hierin zou de oestrogenspiegel die als gevolg van de overgang lager wordt een rol kunnen spelen.

Het gewrichtskraakbeen wordt zodanig aangetast dat het heupgewricht niet meer soepel kan bewegen. Dit geeft vaak pijn. Deze uit zich vaak in de lies en aan voor- en zijkant van de heup. Soms met uitstraling in bovenbeen en naar de knie.

### **Knieartrose (gonartrose)**

Dan is er nog knieartrose. Deze vorm komt net als heupartrose het meeste voor bij mensen boven 50 jaar en even vaak bij mannen als bij vrouwen. Het komt vaker voor dan heupartrose. In het geval van knieartrose gaat het kraakbeen in de knie achteruit. Het gewricht beweegt niet meer soepel. De pijn concentreert zich rondom de knie met vaak een uitstraling naar het bovenbeen.



vaker de beslissing om nog minder te gaan doen. Als je al weinig buiten komt, denk je al snel dat het weer slecht is, je voelt je onzeker, bent bang voor pijn of om te vallen, etc. etc. Dit heeft zijn weer- slag op de algemene gezondheid terwijl regelmatig bewegen juist een gunstig effect heeft op je hele gezondheidstoestand.

### **Bewegen volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen**

De Norm (NNGB) geeft aan dat je als volwassen persoon per week tenminste 2,5 uur matig intensief lichamelijk actief zou moeten zijn om daarmee een positief gezondheidseffect te bereiken. Hoe

meer beweging hoe beter! Hierbij zijn ook bot- en spierversterkende oefeningen belangrijk.

Matig intensief bewegen wil zeggen dat tijdens het bewegen je ademhaling en je hartslag wel wat verhogen maar ondertussen kun je nog gewoon blijven praten. Je kunt bijvoorbeeld vaker de trap nemen in plaats van de lift of je kunt de auto niet op de dichtstbijzijnde parkeerplaats neerzetten maar wat verderop, zodat je een stukje verder moet lopen naar je doel. Eigenlijk heel eenvoudig. Je hoeft dus echt geen kilometers te gaan hardlopen, flink doorwandelen of fietsen is al heel effectief en gezond.

Bij de keuze wat voor jou de beste activiteit is moet dus je rekening houden met wat voor jou niet te zwaar is, wat past binnen jouw leven en vooral ook wat je leuk vindt. Want alleen dan houd je deze activiteiten ook vol.

En twijfel je of de activiteit te zwaar voor je is, of denk je dat je het niet vol gaat houden, zoek dan een coach of een begeleider. Iemand die je helpt om het vol te houden!

### **Een beweegprogramma volgen bij de fysiotherapeut**

Met een chronische ziekte zoals artrose heb je andere zorg nodig dan mensen met een acute ziekte of als bij bijvoorbeeld

## **Vergoeding van een beweegprogramma**

Sinds 1 januari 2018 worden de eerste 12 behandelingen fysiotherapie bij heup- en knieartrose vergoed vanuit de basisverzekering. Deze vergoeding kan gebruikt worden in 12 maanden. Het gaat hier dus niet om een kalenderjaar maar om 12 maanden vanaf de start van

het programma. Om voor vergoeding in aanmerking te komen is een verwijzing van huisarts of specialist nodig. Andere artroseprogramma's worden vaak vanuit een aanvullende verzekering vergoed en hoeveel er vergoed wordt is dan afhankelijk van uw zorgverzeke-

raar. Dit kan bovendien per aanvullende verzekering verschillen. Het programma moet dan wel gericht zijn op motivatie en coaching, zodat je aansluitend op een verantwoorde wijze zelf kan blijven bewegen.



een verstuikte enkel. Omdat je altijd artrose zult hebben vraagt dit om aanpassingen in het dagelijks leven, in kleinere of grotere mate. Dat betekent dat je je allerlei dingen 'eigen' zult moeten gaan maken die je tot nu toe niet deed. Dit noemen we zelfmanagement; het zo goed mogelijk inpassen van de ziekte artrose in je dagelijkse leven. Dit is echt een must. Je zult je gedrag moeten veranderen. En niets is zo moeilijk als dat. Niemand kan het voor je doen: jij als patiënt zult het zelf 'moeten doen'.

Daar is heel wat voor nodig. Je zult jezelf misschien een heel andere levenshouding aan moeten leren. En dat is best moeilijk! Je was al jarenlang gewend om dingen anders aan te pakken. Misschien vind jij bewegen tot nu toe helemaal niet leuk? Of heeft het nooit onderdeel uitgemaakt van je dagindeling? Je hebt er wellicht nooit tijd voor gemaakt. Mogelijk ben je bang voor verergering van pijn of van de artrose?

De fysiotherapeut kan je helpen hier verandering in te brengen! Hij wordt jouw coach en motivator.

### **Wat doet die fysiotherapeut?**

De fysiotherapeut gaat je leren hoe je jouw spieren kunt versterken en je uithoudingsvermogen kunt verbeteren om bewegen, bijvoorbeeld een half uur wandelen, makkelijker vol te kunnen houden. Je gaat oefenen met de activiteiten die jou een beperking geven en ook krijg je adviezen en voorlichting. Een combinatie van voorlichting over artrose maar ook adviezen over gezonde leefstijl en de balans tussen belasting en belastbaarheid.

Tijdens het programma houdt de fysiotherapeut sterk rekening met jouw mogelijkheden, persoonsgebonden factoren en met jouw persoonlijke doelen. Het (beweeg)programma en de voorlichting zijn op jouw voorkeuren afgestemd want alleen zo is de kans dat de verandering blijvend zal zijn.

### **Tips voor de artrose patiënt**

- Probeer minimaal een half uur per dag te bewegen
- Zorg ervoor dat je blijft bewegen
- Zet de auto wat verder van je doel (zoals de winkel); je loopt dan meteen wat meer
- Luister naar je lichaam en doe wat rustiger aan wanneer de klachten erger worden
- Doe wat opwarmingsoefeningen voordat je 's morgens opstaat
- Probeer overgewicht te vermijden
- Eet gezond en gevarieerd
- Neem zo nodig regelmatig een pijnstiller.

© Het Gezonde Net

