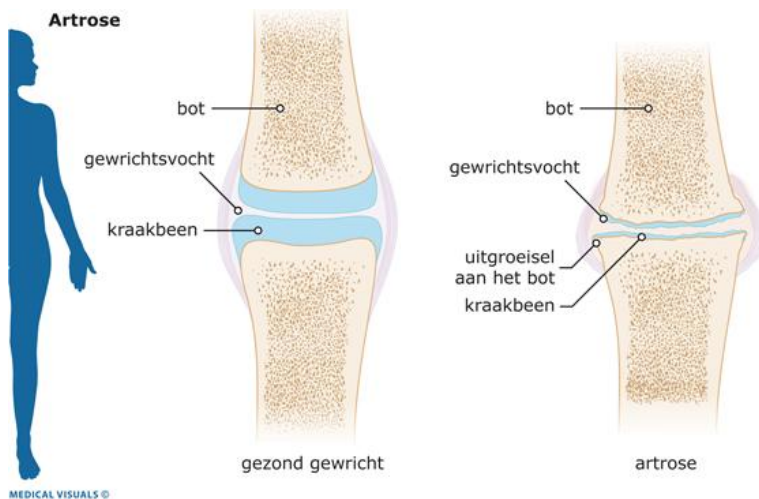


Ik heb artrose

In het kort

- Bij artrose verandert het kraakbeen in een gewricht.
- Klachten zijn pijn en stijfheid in het gewricht, vooral bij het opstaan.
- Artrose ontstaat meestal in de heup, knie of duim.
- Bewegen helpt tegen de pijn.
- Pijnstillers kunnen klachten verminderen.

Wat is artrose?



Bij artrose denken veel mensen aan slijtage van de gewrichten. Dat is niet helemaal juist. Uw gewricht is niet versleten, maar er is wel iets in veranderd.

Een gewricht verbindt twee botten met elkaar. Op de uiteinden van die botten zit een laagje kraakbeen. Dat kraakbeen is heel glad, zodat de gewrichten gemakkelijk kunnen buigen, draaien of strekken.

Bij artrose is het kraakbeen dunner geworden. De oppervlakte is niet meer zo glad, maar onregelmatig. Daardoor bewegen de gewrichten minder gemakkelijk.

Wat zijn de verschijnselen van artrose?

Bij artrose kunt u last hebben van pijn en stijfheid in het gewricht. Artrose komt vooral voor in:

- de heupen,
- de knieën,
- onderaan de duim,
- aan de eindkootjes van de vingers.

Meestal blijft artrose beperkt tot een of enkele gewrichten.

De klachten zijn het ergst na rust en verminderen na een tijdje bewegen.

Veel mensen met artrose hebben vooral 's ochtends klachten, de eerste tien minuten na het opstaan.

Hoe ontstaat artrose?

Hoe artrose ontstaat, is niet precies bekend. Duidelijk is wel dat het vaker voorkomt:

- bij ouderen,
- bij vrouwen,
- bij mensen met overgewicht,
- in beroepen waarbij de gewrichten sterk worden belast,
- wanneer artrose veel in de familie voorkomt.

Soms ontstaat artrose lange tijd na de beschadiging van een gewricht door een ongeval.

Hoe wordt artrose aangetoond?

De huisarts kan artrose meestal aan de klachten herkennen. Röntgenfoto's zijn zelden nodig. Artrose is namelijk niet altijd te zien op een foto. En andersom is soms wel artrose zichtbaar, zonder dat die persoon klachten heeft. Dus als u een röntgenfoto laat maken waarop we artrose zien, weten we nog niet zeker of uw klachten ook echt daar van komen. Daarom wordt meestal geen röntgenfoto gemaakt om artrose vast te stellen.

Adviezen bij artrose

Beweging is belangrijk om de klachten te verminderen. Bewegen voorkomt ook dat klachten terugkomen of verergeren. Geoefende spieren geven het gewricht stevigheid, waardoor het meer kan verdragen en minder pijn doet. Maar overdrijf het oefenen niet; voorkom dat u uw gewrichten overbelast.

Wanneer u veel pijn heeft, kunt u het gewricht een tijdje rust geven. Zorg er dan wel voor dat u het gevoelige gewricht regelmatig beweegt. Koude of warme kompressen kunnen wat verlichting geven. Zodra het iets beter gaat, moet u proberen uw dagelijkse bezigheden weer op te pakken.

Nog enkele adviezen zijn:

- Gebruik een wandelstok als u klachten heeft door artrose van de heup of knie.
- Bij overgewicht is het belangrijk om af te vallen. Overgewicht belast uw gewrichten extra.
- Soms is het nodig om een andere hobby of beroep te kiezen om het pijnlijke gewricht te ontlasten.

Medicijnen bij artrose

Medicijnen kunnen artrose niet genezen, maar wel de pijn verminderen. Bij artrose zijn verschillende pijnstillers mogelijk.

- Probeer eerst of paracetamol voldoende is om de pijn te verminderen. Bijvoorbeeld als u door de pijn niet goed kunt bewegen of slapen.
- Als de pijn steeds terugkomt, kunt u de pijnstiller op vaste tijden gaan innemen. Neem zo nodig twee paracetamol om de vijf uur (maximaal vier keer per etmaal).
- Blijft u klachten houden? Dan kunt u een andere pijnstiller proberen, zoals ibuprofen, diclofenac of naproxen. Deze laatste drie middelen noemen we NSAID's. Ze kunnen als bijwerking maagklachten geven. Mensen met een verhoogde kans op maagklachten krijgen daarom een ander middel of een extra medicijn voorgeschreven om de maag te beschermen.

NSAID's kunnen de werking van andere medicijnen beïnvloeden. Overleg met uw huisarts als u ook andere medicijnen gebruikt.

Mensen met hart-, vaat- en nierproblemen en mensen boven de 70 jaar moeten extra voorzichtig zijn met het gebruik van NSAID's. Overleg dan met uw huisarts.

Oefentherapie bij artrose

Als het lastig wordt bepaalde bewegingen uit te voeren, kan oefentherapie (Cesar of Mensendieck) helpen. Oefeningen voor de spieren rond het pijnlijke of stijve gewricht kunnen de klachten verminderen. De [oefentherapeut](#) of de [fysiotherapeut](#) leert u oefeningen die u ook thuis kunt doen.

Hoe gaat het verder met artrose?

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

Wanneer contact opnemen bij artrose?

Neem contact op met uw huisarts als de klachten door artrose lang aanhouden of verergeren. Een gewrichtsinjectie met een ontstekingsremmer kan dan soms helpen.

Een operatie is zelden nodig. Dit wordt pas overwogen als u het gewricht nog maar moeilijk kunt bewegen of wanneer u 's nachts veel pijn blijft houden.

Meer informatie over artrose

Kijk voor meer informatie bij het [Reumafonds](#).

Op [apotheek.nl](#) vindt u meer informatie over medicijnen. Bespreek uw medicijngebruik met uw huisarts en/of apotheker.

Voor hulpmiddelen kunt u meer informatie vinden op [Hulpmiddelenwijzer](#).

Bron-URL: <http://www.thuisarts.nl/artrose/ik-heb-artrose>