

artrose algemeen

- kraakbeen
 - bekleedt de botuiteinden in het gewricht
- ('slijtage') kraakbeen
 - wel veranderd - niet versleten

klachten

- pijn - stijfheid
- heup, knie, basis v.d. duim, vingereindkootjes
- meestal één of enkele gewrichten
- < na rust
- startpijn & -stijfheid 1ste 10 min. na opstaan
- > na een tijdje bewegen

artrose - etiologie

- niet precies bekend
- ouderen
- vrouwen
- overgewicht
- sterke belasting
- aanleg?
- secundair aan beschadiging
 - bijv. gonartrose
 - na meniscusletsel of fractuur

artrose

diagnose/adviezen

diagnose

- klachten herkennen
- RX
 - zelden nodig
 - onduidelijke correlatie met de klachten

adviezen

- beweging
 - klachten
 - verminderen
 - terugkomen of verergeren voorkómen
 - geoefende spieren > gewricht kan meer verdragen
 - overbelasting voorkómen
 - veel pijn
 - tijdelijk enigszins ontzien - het gewricht regelmatig bewegen
- koude of warme kompressen soms verlichting
- wandelstok
- overgewicht > afvallen (heup - knie)
- hobby of beroep te veranderen?

artrose - beleid

- pijnstilling
 - indien pijn bij beweging
 - indien slaap verstoord
 - bij tijdelijke verergering
 - ook NSAID uitwendig
 - bij voorkeur paracetamol
 - max. acuut 4 dd 1.000 mg / chronisch 3 dd 1.000 mg
 - bij chronische pijn in vaste regelmaat
 - evt. ibuprofen, diclofenac of naproxen
 - gastritis/ulcus pepticum, maag/darmbloedingen, hypertensie/hartfalen, nierschade
 - op indicatie maagbescherming
 - PPI, bijv. omeprazol 1 dd 20 mg
- fysiotherapie > kunnen de klachten verminderen

artrose - prognose

- hoe verder?
 - verloop verschillend
 - vanzelf overgaan en wegblijven
 - af en toe terugkomen
 - hardnekkige klachten
 - kunnen na enkele weken nog verminderen
 - intra-articulaire injectie
 - corticosteroiden
 - kan soms helpen
 - hyaluronzuur
 - kostbaar
 - zelden operatie of prothese

integrated medicine - artrose

- glucosaminesulfaat 1.500 mg per dag
 - Hema of Kruidvat
 - 3 maanden proefbehandeling
 - m.n. voor knie en heup
- avocado/sojaboon
 - 300 mg/kg of ASU
 - proefbehandeling 3 tot 6 maanden
- bewijsniveau
 - NS B
 - groen - www.iocob.nl