

Artrose

Hoe om te gaan met uw ziekte

In een gesprek met uw arts heeft deze u vertelt dat u artrose heeft.

Het is belangrijk dat u:

- begrijpt wat artrose is maar ook wat het niet is;
- weet wat u van een behandeling kunt verwachten;
- weet wat u kunt doen om zo goed mogelijk te kunnen functioneren met artrose;
- weet waar u, indien nodig, verdere informatie over de aandoening en wat u het beste kunt doen, kunt vinden.



Wat is artrose en wat niet?

Bij artrose wordt het kraakbeen in gewrichten dunner en zachter. Dit zorgt ervoor dat gewrichten moeilijker bewegen (stijver worden). Vaak zal het bot direct onder het kraakbeen vervormen. Hierdoor ontstaan plaatselijk knobbels. Die kunt u bijvoorbeeld aan de laatste vingerkootjes zien. Door het verlies van kraakbeen gaat het bot in gewrichten over elkaar schuren. Dit, en de knobbels, zorgen voor pijn. Artrose kan ook gepaard gaan met ontstekingen. Er vormt zich dan vocht in het gewricht en het wordt warm, dik en stijf.

Artrose is geen reumatoïde artritis of botontkalking en ook geen ouderdomsziekte. De kans op artrose wordt wel groter naarmate iemand ouder wordt.

Wat kunt u verwachten van een behandeling?

Medicijnen: artrose is niet op te lossen maar medicijnen kunnen de pijn bij artrose verlichten. Soms zijn eenvoudige pijnstillers, zoals paracetamol, voldoende. Als sprake is van ontstekingen kunnen ontstekingsremmende pijnstillers helpen om de stijfheid te verminderen en eventuele ontstekingen af te remmen. Overleg het gebruik van pijnstillers met uw huisarts.

Oefentherapie: goede, sterke spieren helpen om de belasting op gewrichten te verminderen. Een fysiotherapeut zal u daarom spierversterkende oefeningen laten doen.

Operatie: Sommige gewrichten (zoals de knie en de heup) kunnen worden vervangen door een kunstgewricht. Dit gebeurt alleen als het echt niet anders kan.

Wat kunt u zelf doen?

Er is veel dat u zelf kunt doen om te zorgen dat u minder last heeft van artrose.

Het belangrijkste is om iedere dag voldoende bewegen, ondanks de pijn. Let daarbij op om regelmatig maar niet te lang achter elkaar te bewegen en niet teveel te belasten.

Zorg voor een goede planning met afwisselend licht en zwaar werk en variatie in houding en beweging (staan en zitten) is belangrijk.

Pas de adviezen toe die helpen om uw gewrichten te beschermen. Zorg er bijvoorbeeld bij knieklachten of heupklachten voor dat u niet te zwaar bent.

Gebruik hulp(middelen), zoals een opener voor potten. Deze kunnen helpen om de belasting op de gewrichten te verminderen. Het gebruik van hulpmiddelen kan zorgen voor minder pijn en kan verergering voorkomen.

Waar vindt u steun?

Indien u steun nodig heeft is het belangrijk om na te gaan waar u het meeste behoefte aan heeft.

fysiotherapeut of oefentherapeut

Hulp bij het goed bewegen

Ergotherapeut

Hulp bij een goede planning, het toepassen van gewricht beschermende maatregelen en/of het gebruik van hulpmiddelen.

Cursussen die u kunnen helpen bij artrose

www.reuma-uitgedaagd.nl/

Meer informatie over artrose

www.reumafonds.nl. Hier vindt u informatie over artrose of kunt een brochure opvragen over artrose.

Informatiebijeenkomsten van de afdeling Orthopedie

www.orthopedie.mumc.nl (nieuws en agenda)

Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen, stel deze aan uw huisarts.

Websites

- www.mumc.nl
- www.orthopedie.mumc.nl
- www.reuma-uitgedaagd.nl
- www.reumafonds.nl

Odin 045042 / uitgave augustus 2017

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl