





“Blijf overeind, leef gezond en beweeg regelmatig”

# Aanpak van leefstijl van groot belang bij behandeling artrose

**Op het spreekuur van het St. Antonius Ziekenhuis, afdeling Orthopedie, worden jaarlijks rond de 6000 patiënten met diagnose artrose gezien. Hiervan zijn er zo'n 4000 met beginnende tot ernstige artrose van de knie! Logisch dat er dus speciale spreekuren voor patiënten met heup- en knie artrose zijn. Bij deze patiëntengroep worden jaarlijks ongeveer 1100 heup- en knie protheses geplaatst. De verhouding daarin is 3:2. 'Maar ook artrose in hand, pols en schouder of in voorvoet en enkel zien we geregeld'.**

## **Oorzaken van het ontstaan van artrose**

Laurens Kaas is sinds 2017 werkzaam als orthopeed in het St. Antonius ziekenhuis in regio Utrecht. “Artrose zien we veel bij ouderen maar de klachten kunnen zich ook al openbaren vanaf het 40e – 50e levensjaar” vertelt Kaas.

De oorzaken van artrose zijn grofweg in te delen in twee groepen. Van de ene groep is de oorzaak onbekend, dan is er waarschijnlijk een genetische aanleg, tot het ontwikkelen van slijtage. Bij de andere groep is er een duidelijke oorzaak voor de artrose zoals anatomische afwijkingen, langdurige overbelasting, overgewicht, trauma en gewrichtsontstekingen zoals reuma. “Artrose in het kniegewricht heeft bijvoorbeeld een duidelijk

verband met overgewicht. Maar ook afwijkingen aan de been-as, zoals O- of X-benen, botbreuken in het verleden en meniscusoperaties waar een deel van de meniscus is weggehaald kunnen later tot knie-artrose leiden. Maar bij de grootste groep patiënten is de exacte oorzaak nog niet duidelijk.”

Bij de heup ligt het wat anders. Overgewicht speelt hier een veel minder grote rol. Wel zijn er anatomische oorzaken voor een verhoogde kans op het ontstaan van artrose in de heup, zoals heupdysplasie, waarbij de heupkom niet goed is aangelegd. Een andere anatomische oorzaak is impingement van de heup. Hierbij komt de rand van de heupkop bij buiging klem te zitten tegen de kraakbeenrand van de heupkom. Dit kan zorgen voor scheuren in



## Tips voor de patiënt

- Blijf of kom in beweging
- Bepaal in samenspraak met je fysiotherapeut de best passende activiteit
- Neem laagdrempelig pijnstilling als dat nodig is
- Blijf op gewicht



de heupkom (Labrum) en schade geven aan het kraakbeen van de heupkom (acetabulum).

“Bij de grootste groep patiënten weten we de exacte oorzaak voor het ontstaan van coxartrose echter niet. We zien wel dat het bij vrouwen vaker voorkomt dan bij mannen. De verhouding is ongeveer 3:2. Waarschijnlijk spelen factoren zoals hormonen en een andere bouw van het vrouwelijk bekken hierbij een rol”, zegt dr. Kaas.

### Behandeling

Er zijn diverse behandelingen mogelijk. Artrose zal echter niet genezen maar we kunnen het voor de patiënt een stuk draaglijker maken wanneer de pijn vermindert.

“Er is een groep patiënten die alleen nog maar gebaat is bij een prothese. Maar het grootste deel van de patiënten krijgt toch een conservatieve behandeling. Wat vast staat is dat het altijd maatwerk is. Wat voor de één afdoende is, is dat voor een ander totaal niet! De optimale behandeling hangt af van factoren zoals de ernst van de artrose, de klachten die het geeft en de verwachtingen van de patiënt. De ene patiënt zal nog willen hardlopen terwijl de ander al blij is als hij/zij weer zonder pijn de hond kan uit-

laten”

### Conservatieve behandeling

Het merendeel van de artrose patiënten wordt op de conservatieve manier, dus zonder operaties, behandeld. Het belangrijkste bij de behandeling van artrose is dat het berust op maatwerk. Het is een combinatie van te zetten stappen, maar ook een samenspel van verschillende disciplines.

### Afvallen zorgt er vaak voor dat klachten drastisch afnemen

Een van de grotere oorzaken is overgewicht. Overgewicht geeft een grote belasting op met name het knie gewricht. Het is dus belangrijk voor de patiënt om af te gaan vallen. Soms kan dat door iets simpels als meer bewegen, maar niet zelden is er sprake van ernstig overgewicht dat toch een aanpassing op veel meer vlakken vergt. Samenwerking met een diëtiste is dan aan de orde. “In het St. Antonius hebben we het geluk dat we patiënten met morbide overgewicht kunnen verwijzen naar het Bariatrisch Centrum. Waar door middel van een behandeling (eventueel operatie) patiënten geholpen worden gewicht te verliezen en daarmee ook de klachten van artrose kunnen verdwijnen.”

Het bereiken van een gezond gewicht

dat past bij de lengte van de patiënt kan er zelfs voor zorgen dat de klachten die optreden ten gevolge van de artrose geheel verdwijnen. De artrose verdwijnt dan niet maar de patiënt heeft dan geen pijn meer. Als de patiënt 5 kilo afvalt, dan scheelt dat bij traplopen bijvoorbeeld al 35 kilo in belasting op de knie. Afvallen is soms niet makkelijk, maar is dus zeker de moeite waard, aldus dr. Kaas.

### Leefstijladvies

Het geven van leefstijladvies is dus een heel belangrijke factor in de conservatieve behandeling. "Afvallen heb ik al even genoemd maar in beweging blijven is ook erg belangrijk. Sommige patiënten met artrose bewegen te weinig. Enerzijds om de gewrichten te ontlasten, omdat ze denken dat de klachten daar erger door worden of dat de slijtage versnelt. Dat is niet juist, het is juist heel belangrijk om te bewegen om de spieren sterk te houden en het gewricht soepel. Rust roest! Maar met de keuze van de activiteit moeten ze geholpen worden. Advies welke sport of beweegactiviteit het beste is, om zo een goede balans te vinden tussen de belasting en belastbaarheid van het gewricht." Ze moeten het ook nog leuk

vinden. Zwemmen wordt heel veel geadviseerd omdat dit juist weinig belasting op de gewrichten geeft maar wel heel effectief is. De fysiotherapeut kan juist hier een grote rol spelen.

Door begeleid bewegen of zelfs sporten worden de spieren die de knie en heup ondersteunen sterker en daardoor kunnen klachten enorm afnemen. Wanneer de patiënt dan minder pijn ervaart, vermindert ook de angst voor pijn.

"Wat mij betreft zal het programma bij de fysiotherapeut een combinatie moeten zijn van het werken aan de spierkracht, wegnemen van bewegingsangst, begeleiding naar de beste en best bij de patiënt passende vorm van bewegen. Ten slotte zeker niet in de laatste plaats is een stuk voorlichting over leefstijl en artrose van belang. Het heeft mijn voorkeur om samen op te trekken, dus fysiotherapeut, huisarts, orthopeed en eventuele andere verwijzers en disciplines, om zo tot de beste maatwerkbehandeling te komen."

### Pijnstilling als onderdeel van de behandeling

In de conservatieve behandeling van

artrose is pijnstilling vaak een uitkomst. In beginsel is paracetamol afdoende en als dat niet meer helpt kunnen NSAIDs (zoals Diclofenac en Ibuprofen) voorgeschreven worden. Deze pijnstillers werken naast pijnstillend ook nog eens ontstekingsremmend.

Ook de vrij verkrijgbare glucosamine preparaten kunnen bij mildere vormen van artrose klachtenvermindering geven, hoewel het wetenschappelijk nooit is aangetoond. Deze hebben ook geen bijwerkingen en je kunt ze gewoon bij de drogist of bij Kruidvat kopen. "Het is dus zeker de moeite waard om het gedurende een maand of drie te proberen. Als er sprake is van forse ontsteking van het gewricht dat niet goed reageert op NSAIDs kan een injectie met corticosteroiden bijzonder goed helpen om het slijtende gewricht weer tot rust te brengen", Aldus dr. Kaas.

Maar pijnstilling is slechts onderdeel en geen behandeling op zich. De advisering omtrent (aanpassing van) leefstijl blijft overeind en bewegen het devies! □

Meer info? ➡ [www.movemens.nl](http://www.movemens.nl)



### Tips voor de fysiotherapeut

- Zorg voor samenwerking met huisarts en orthopeed om tot de best passende behandeling te komen
- Breng verslag uit aan de arts wat wel en wat niet werkt
- Kijk eens mee met de orthopedisch chirurg op de OK