



Patiëntenfolder

Artrose heup en knie



FysioMaatwerk 's-Hertogenbosch

Tel: 073-6429572

FysioMaatwerk Gilze

Tel: 0161-453590

FysioMaatwerk Heeswijk Dinther

Tel: 0413-291431

FysioMaatwerk Schijndel

Tel: 073-5475454

FysioMaatwerk Tilburg

Tel: 013-4683910

FysioMaatwerk Uden

Tel: 0413-263002

FysioMaatwerk Veghel

Tel: 0413-365767

FysioMaatwerk Zeeland

Tel: 0486-452684

Wat is artrose?

Een gewricht bestaat uit twee botuiteinden die ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. De uiteinden van het bot zijn omgeven met kraakbeen. Dit kraakbeen heeft een schokdempende werking en het zorgt ervoor dat de botuiteinden gemakkelijk ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Het gewrichtskapsel en de gewrichtsbanden houden de botuiteinden bij elkaar. De binnenkant van het kapsel is bekleed met een slijmvlieslaagje. Dit maakt gewrichtsvocht aan, zodat het gewricht gesmeerd wordt. De gewrichtsbanden en de spieren zorgen voor de stevigheid van het gewricht.



afbeelding van het heupgewricht

Bij artrose is het gewrichtskraakbeen aangetast. Het kraakbeen gaat in kwaliteit achteruit, het wordt zacht en ruwer aan de oppervlakte. Het gewricht kan de schokken van een beweging hierdoor minder goed opvangen en bewegen de botuiteinden minder soepel. Hierdoor komt er meer kracht op de botten waardoor de belasting groter is op de botten. Het bot probeert dit op te vangen door breder te worden, er ontstaan uitsteeksels aan de rand van het bot. Door de afname van het kraakbeen en het breder worden van het bot, kan het bot een andere stand krijgen

of misvormd raken. Slijtage is een natuurlijk proces. Maar bij artrose is er sprake van een complex van degeneratieve veranderingen (slijtage) aan een gewricht, dat gepaard gaat met een buitensporige slijtage, gezien de leeftijd. ("op de röntgenfoto lijkt je veel ouder dan je werkelijk bent")

Het beloop van artrose

Artrose kent een wisselend beloop. In het beginstadium treden de pijnklachten maar enkele keren per jaar op. In een later stadium kan er sprake zijn van meer stijfheid, een verminderde spierkracht en staat de pijn wat meer op de voorgrond. Benadrukt moet worden dat in veel gevallen de artrose geen pijnklachten geeft en mensen zonder problemen functioneren. Slechts in een klein aantal gevallen zorgt de artrose voor voortdurende pijn en grote beperkingen in de dagelijkse activiteiten

Hoe vaak komt artrose voor?

Artrose is de meest voorkomende gewrichtsaandoening en komt 2 maal zoveel voor bij vrouwen dan bij mannen. Op basis van bevolkingsonderzoek is de schatting dat artrose van de heup in 2000 bij ongeveer 257.400 personen boven de 55 jaar voorkwam (71.100 mannen en 186.300 vrouwen). Artrose van de knie kwam voor bij ongeveer 335.700 personen boven de 55 jaar (72.900 mannen en 262.800 vrouwen).

Factoren die een rol spelen bij het ontstaan van artrose

Helaas weten we niet waardoor het gewrichtskraakbeen van structuur verandert. Factoren als spierzwakte, overgewicht, overmatige beweeglijkheid van gewrichten en erfelijke aanleg spelen een rol bij het ontstaan van

artrose. De mate waarin artrose voorkomt wordt mogelijk negatief beïnvloed door het toegenomen overgewicht in de bevolking. Daarnaast wordt de mens tegenwoordig steeds ouder.

Adviezen

- Beweeg regelmatig maar wel gedoseerd. Rust roest
- Rust op tijd uit. Luister naar uw lichaam en geef gewrichten voldoende rust zeker als de gewrichten warm, pijnlijk of gezwollen zijn.
- Let op uw houding. Probeer regelmatig van houding te veranderen (voorkom stijfheid)
- Vermijd zware belasting. Met name bij heup- en knieklachten moet u zware belasting als traplopen, hurken, knielen en kruipen vermijden.
- Voorkom overgewicht. Extra gewicht betekent extra belasting voor uw gewricht.
- Drink voldoende water. Om uw kraakbeen in goede conditie te houden moet er voldoende gewrichtsvloeistof aanwezig zijn.
- Eet gezond, gevarieerd en regelmatig.

Wat kan fysiotherapie voor u betekenen?

De fysiotherapeut zal bij het onderzoek een inschatting maken welke factoren een rol spelen bij het artroseproces en hoe de patiënt hiermee omgaat. De behandeling bestaat uit het oefenen van bewegingen en functies van het gewricht, verbeteren van spierkracht en conditie, trainen van het algemeen uithoudingsvermogen, adviezen t.a.v. werk- en sportbelasting.

Daarnaast speelt de fysiotherapeut een belangrijke rol na gewrichtsvervangende operatie, zoals een heupprothese of knieprothese.