ARTROSE

diagnose en behandeling

Eindredactie
E.H. Coene, H. Vinke

Redactie
H. van Duijn, S. Kollaard

Stichting
September

COLOFON

Uitgave van Stichting September, eerste druk, 2014

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van Pfizer bv.

Eindredactie: E.H. Coene, H. Vinke| Redactie: H. van Duijn, S. Kollaard | Fotografie: W. Bron, Ilse Vooren Fotografie en Zingeving, iStockphoto, IQ Images | Vormgeving & opmaak: W. Bron| Druk: Ten Brink, Meppel

Onafhankelijke informatie
Dit boek is ontwikkeld door Stichting September. De tekst is samengesteld op basis van het Zorgboek Artrose en algemeen aanvaarde informatiebronnen, waaronder richtlijnen en standaarden. Om de onafhankelijkheid van de informatie te waarborgen hebben andere partijen dan September (bijvoorbeeld subsidiegevers en sponsoren) geen enkele zeggenschap over de uiteindelijke tekst.

Belangrijke mededeling!
De informatie in dit boek mag niet gebruikt worden in de plaats van onderzoeken, behandelingen, adviezen, steun, enzovoort, die u van professionele hulpverleners ontvangt. Onderzoek, diagnosestelling, behandeling, verzorging en aanverwante zaken in verband met een ziekte of klacht dienen te geschieden door of onder supervisie van op dit terrein geschoolde en erkende professionele hulpverleners (huisarts, medisch specialist, enzovoort).

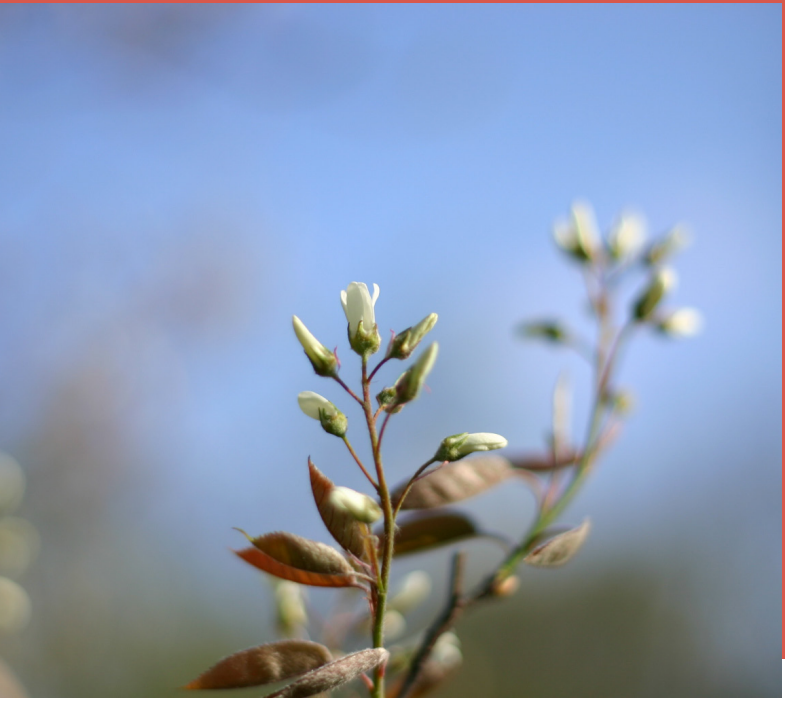
De informatie uit dit boek dient hierbij als achtergrondinformatie. Wanneer u besluit om adviezen en dergelijke uit dit boek op te volgen, doe dit dan altijd in overleg met uw professionele hulpverleners. In overleg met hen kan worden bepaald of deze adviezen van toepassing zijn op uw persoonlijke situatie.

Vrijwaring
Stichting September en alle andere medewerkers aan deze uitgave verklaren dat deze uitgave op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld. Evenwel kunnen Stichting September en andere medewerkers op geen enkele wijze instaan voor de juistheid of volledigheid van de informatie. Stichting September en andere medewerkers aanvaarden dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, die het gevolg is van handelingen en/of beslissingen die gebaseerd zijn op bovenbedoelde informatie.

Personen die in dit boek worden afgebeeld zijn modellen en hebben in werkelijkheid niet de aandoening waar deze pocket over handelt.

ISBN
978-90-8648-275-7

Copyright
E.H. Coene, 2014. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting September en de auteur(s).



VOORWOORD

Een vervelende aandoening
Artrose kan niet worden genezen. Wel kunnen medicijnen de klachten bestrijden en uw pijn wegnemen. Daarnaast zijn nog aanvullende behandelingen mogelijk.

Ook zelf kunt u veel doen om uw klachten te verminderen en beperkingen als gevolg van artrose te voorkomen. Kennis over uw aandoening helpt u daarbij.

In deze zorgpocket leest u wat u artrose precies is en welke behandelingen er zijn. U krijgt antwoord op verschillende vragen, zoals: welke medicijnen kan ik krijgen? Hoe moet ik deze gebruiken? Bij welke hulpverleners kan ik terecht? Wat kan en mag ik van hen verwachten? Moet ik het nu wel of niet rustig aan doen? En ook: hoe bescherm ik mijn gewrichten?

Betrouwbare en praktische informatie
We hopen van harte dat deze informatie u hulp en steun kan bieden in het leren omgaan met deze lastige en grillige aandoening.

Helen Vinke



INHOUDSOPGAVE

Inleiding

1. Wat is artrose? 8

Medische informatie

2. De behandeling 20
3. Overzicht van medicijnen 32
4. Omgaan met medicijnen 50

Zelfzorg

5. Wat kunt u zelf doen? 64

Hulpverlening

6. Hulpverleners: overzicht 74
7. Samenwerken met hulpverleners 90

Meer informatie

Belangrijke organisaties 104

Index

Lijst van trefwoorden 108

Meer lezen?

Zorgboek Artrose 112



1 Wat is artrose?

IN DIT HOOFDSTUK

- **Artrose: uitleg**
- **Klachten**
- **Gewrichten**
- **Diagnose en oorzaak**

ARTROSE: UITLEG

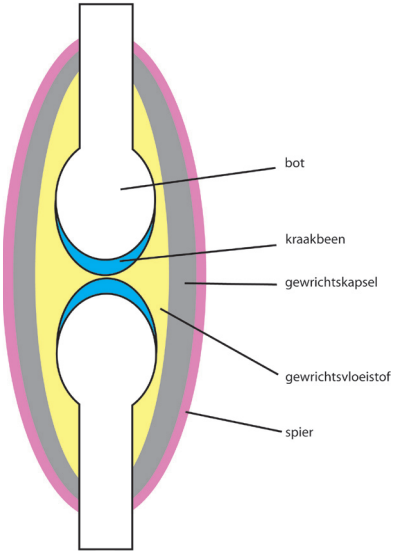
Schade aan de gewrichten

Bij artrose is er schade aan het laagje kraakbeen waarmee een gewricht is bekleed. Het probleem kan zich voordoen in één gewricht, maar ook in meerdere gewrichten: de heup, de knie, de handen, de rug- en nekwervels en de voeten. Niet alleen het kraakbeen vermindert van kwaliteit, ook het bot en de spieren veranderen.

Artrose kan verschillende klachten veroorzaken. Pijn en stijfheid zijn de meest voorkomende klachten.

Hoe ziet een gewricht eruit?

In een gewricht komen twee botuiteinden bij elkaar. Om deze twee botuiteinden zit het gewrichtskapsel. In het gewrichtskapsel zit een taaie vloeistof (*synovia*). Deze vloeistof smeert het gewricht.



De botuiteinden hebben een bekleding van kraakbeen. Ze zijn met elkaar verbonden door spieren, pezen en banden die om het gewrichtskapsel lopen.

Hoe werkt een gewricht?
De meeste gewrichten werken als een scharnier. De twee botten van een gewricht kunnen ten opzichte van elkaar bewegen. Hierdoor kan het gewricht buigen en strekken. Om dit buigen en strekken gemakkelijker te laten verlopen, zijn de uiteinden van de botten bekleed met een laagje glad kraakbeen. Samen met de vloeistof in het gewrichtskapsel zorgt dit kraakbeen ervoor dat de botten makkelijk langs elkaar glijden. Hierdoor kan het gewricht soepel bewegen.



"De reumatoloog heeft me een keer uitgebreid uitgelegd hoe een knie in elkaar zit. Daar was ik echt van onder de indruk, omdat het tegelijk heel eenvoudig en heel ingewikkeld is. Later ben ik zelf veel gaan lezen over ons bottenstelsel, het is zelfs een soort hobby geworden. Ik moet zeggen dat ik nog steeds onder de indruk raak."

Wat gebeurt er bij artrose?
Bij artrose vermindert de kwaliteit van het kraakbeen. In het kraakbeen ontstaan spleetjes, waardoor het minder glad wordt. Op den duur kan het kraakbeen zelfs helemaal verdwijnen. Door de verandering van het kraakbeen gaat het bewegen van de gewrichten minder makkelijk.

Ook het bot en de spieren veranderen
Niet alleen het kraakbeen verandert: