

Leren leven met pijnlijke en stijve gewrichten

Meer bewegen met minder moeite

Uw gewrichten voelen stijf aan. Als u wilt bewegen doet dat pijn. En u heeft moeite met lopen. Dit kan wijzen op artrose, de meest voorkomende gewrichtsaandoening, ook wel 'gewrichtsslijtage' genoemd. Artrose kan zich in alle gewrichten voordoen maar komt meestal voor in de heup en de knie. Meestal is artrose geen ernstige aandoening. Als u af en toe pijnlijke, stijve gewrichten hebt, hoeft u zich niet meteen zorgen te maken. Maar als de klachten verergeren, is het goed om dit te bespreken met uw huisarts of fysiotherapeut. Meestal kan hij/zij op basis van de klachten beoordelen of u last heeft van artrose; een röntgenfoto is daarvoor zelden nodig. Als artrose klachten geeft, kan de fysiotherapeut u helpen om weer beter te bewegen. Dit kan hij door u oefeningen te leren, u te begeleiden bij het ontdekken van wat uw lichaam aankan en met adviezen gericht op uw dagelijkse leven.

Wat is artrose?

Artrose is een aandoening waarbij het gewrichtskraakbeen slechter wordt. Dit kraakbeen zorgt er mede voor dat het gewricht soepel en pijnloos kan bewegen en heeft een schokdempende werking. Bij artrose raakt het gewrichtskraakbeen echter beschadigd, kan zich niet herstellen en zelfs geheel verdwijnen. Het gewricht kan schokken minder goed opvangen en bewegen gaat moeilijker. Door de reactie van het onderliggende bot hierop kunnen problemen ontstaan. Het gewricht kan uitsteeksels vormen, dikker worden en een andere vorm krijgen. Bewegingen worden pijnlijk. Als reactie gaat u minder bewegen wat weer stijfheid en slappe spieren veroorzaakt. Er kunnen ook ontstekingen in de gewrichten ontstaan. Het gewricht wordt dan behalve pijnlijk ook warm en gezwollen.

Oorzaak van artrose

Hoe artrose ontstaat, is niet precies bekend. Het is wel duidelijk dat het afhankelijk is van meerdere factoren. Een belangrijke factor voor het ontstaan van artrose van heup en/of knie is overgewicht. Ook zware belasting van de gewrichten door zwaar lichamelijk werk of intensief sporten kan tot artrose in de heup en/of knie leiden. Soms kan beschadiging van het gewricht door een ongeval aanleiding zijn voor het ontstaan van artrose. Het kan ook ontstaan doordat het gewricht juist heel weinig wordt belast, bijvoorbeeld als u zittend werk doet of deed. Waarschijnlijk speelt aanleg ook een rol. Geschat wordt dat in Nederland ongeveer 500.000 mensen in meer of mindere mate last hebben van artrose van het heup- of kniegewricht. Artrose komt meer voor bij ouderen en meer bij vrouwen dan bij mannen.

Wat merkt u van artrose?

De invloed van artrose op uw dagelijkse leven hangt af van hoe de aandoening zich ontwikkelt. Dat is bij iedereen anders. Bij artrose van heup en/of knie overheersen meestal de pijnklachten. Andere klachten kunnen zijn ochtendstijfheid, verminderde beweeglijkheid, afname van spierkracht en stabiliteit en een verminderde conditie. Geleidelijk kunnen problemen ontstaan met allerlei activiteiten zoals lopen, traplopen, in en uit de auto stappen, fietsen of schoenen aantrekken. Door toename van artrose kan de pijn verergeren en de beweeglijkheid van het heup- of kniegewricht en de spierkracht verder verminderen. Sommige mensen ondervinden thuis of op hun werk serieuze problemen. In een ernstige vorm van de aandoening kan de stand van de botten veranderen en

daardoor de lichaamshouding. Het komt vaak voor dat de pijnklachten verminderen, ondanks een steeds verder afnemende beweeglijkheid en een toenemend verlies van de gewrichtsfunctie.

Wat kan fysiotherapie betekenen bij artrose?

Voor artrose is geen genezing mogelijk. U moet er letterlijk mee 'leren leven'. De fysiotherapeut kan daar een belangrijke bijdrage aan leveren. Zodat u het gewricht weer normaal of in elk geval zo goed mogelijk kunt gebruiken. U leert om tijdens uw dagelijkse activiteiten op een goede manier met de pijn en de stijfheid om te gaan. Samen met de fysiotherapeut ontdekt u wat uw lichaam aankan. Geleidelijk zal de pijn afnemen of verdwijnen.

Behandelplan

Om te beginnen zal de fysiotherapeut samen met u uw probleem in kaart brengen en er een behandelplan voor maken. De fysiotherapeut leert u oefeningen om de spieren rondom het 'probleemgewricht' te trainen. Ook krijgt u oefeningen om uw conditie te verbeteren. Daarnaast krijgt u advies over wat u zelf kunt doen en welke bewegingen voor u geschikt zijn, en leert u meer over het belang van voldoende bewegen. Ook leert u omgaan met bijvoorbeeld een kruk of een stok als dat voor u nodig is. Gaandeweg bent u in staat beter met de klachten te leven en met vertrouwen te bewegen. Verder kan de fysiotherapeut gebruik maken van andere therapievormen, zoals het oefenen in water om de pijn en stijfheid van de gewrichten te verminderen. U begint meestal met individuele oefentherapie. Soms kunt u vervolgens deelnemen aan groepstherapie. Dit kan prettig zijn omdat u ervaringen kunt uitwisselen. Hier leert u uw houding en bewegingen verder te verbeteren, op zo'n manier dat u er ook in uw dagelijkse leven profijt van heeft.

Verstandig blijven bewegen

Het is belangrijk om u goed te realiseren dat u zelf veel kunt doen om uw klachten te verminderen. Het is belangrijk dat u tijdens en na afloop van de therapie actief blijft. Ook al doet het pijn, als u verstandig blijft bewegen heeft dat een positief effect. Het is namelijk gebleken dat hierdoor vaak de pijn en de beperkingen verminderen en de verergering van artrose afneemt.

Operatie

Bij ernstige artrose kan het gewricht vervangen worden door een kunstheup of kunstknie. Als een operatie nodig is, kan de fysiotherapeut u zowel voor als na de operatie ondersteunen. U krijgt informatie over wat u direct na de operatie wel en niet mag doen en hoe u het geopereerde gewricht zo snel mogelijk weer goed kunt gebruiken. Ook leert de fysiotherapeut u goed gebruik te maken van bijvoorbeeld een kruk of een stok bij het lopen.

Nog een paar tips

- Probeer uw conditie op peil te houden. Het is belangrijk dat u een balans vindt tussen in beweging blijven en rust nemen. Als pijnklachten en stijfheid optreden tijdens of na bewegen, dan moet u het (even) rustiger aan doen.
- Blijf in beweging en doe dagelijks uw oefeningen. In het algemeen zijn alle bewegingsvormen goed waarbij u veelzijdig beweegt, zoals bijvoorbeeld zwemmen, fietsen en wandelen.
- Voorkom overgewicht.
- Vermijd plotselinge/schokkende bewegingen.
- Vermijd een te zware belasting van de heup/knie zoals bij traplopen, hurken, knielen of kruipen.

- Pas op met het tillen en sjouwen van zware voorwerpen.
- Verander regelmatig van houding.
- Draag schoenen met schokabsorberende zolen.
- Rust op tijd uit, zeker als de gewrichten warm, gezwollen of pijnlijk zijn.

Medicatie

Sommige mensen met artrose gebruiken medicijnen tegen de pijn of de ontsteking van het gewricht. Door het onderdrukken van de pijn kunt u makkelijker in beweging komen. En als u meer beweegt, wordt de pijn vaak minder en neemt ook de behoefte aan pijnstillers af. Of medicijnen nodig zijn, verschilt per persoon. Uw huisarts of een medisch specialist kan u hierbij adviseren. De pijnstilling mag ook weer niet te zwaar zijn. Pijn heeft immers ook een functie, namelijk waarschuwen als u het gewricht te zwaar of te veel belast.

Als u nog vragen heeft, overleg dan met uw fysiotherapeut.