

Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...



Rust Roest!

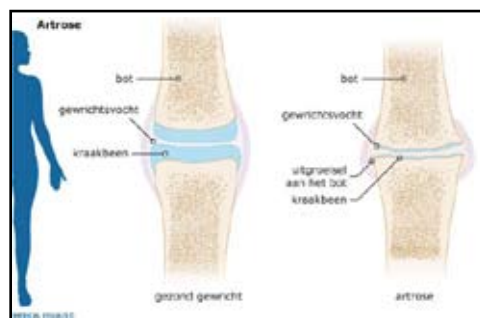
Bij het lezen van dit stukje is de Vinkelse bevolking weer een schat aan medische kennis rijker. Na 3 dolle avonden in 't Zijl werd namelijk op 16 februari 't Zijl door de KBO overgenomen voor een informatie-avond over artrose. Het blijkt één van de meest besproken 'klachten' op seniorenfeestjes en ook een veel gehoord probleem in onze spreekkamer. Vanaf de leeftijd van 45 jaar kan de alsmar ouder wordende mens meer en meer pijn aan de gewrichten gaan ervaren door artrose. Dit zorgt voor angst en vermijding om te bewegen wat kan leiden tot verergering van de klachten en een onnodig isolement.

Wij werden als huisartsen gevraagd om deze avond vorm te geven zodat iedereen informeel zijn vragen kon stellen over deze vervelende aandoening. De doelgroep was de KBO-leden en het overige seniorenpubliek van Vinkel. Omdat wij als huisartsen maar een stukje van de begeleiding en behandeling van mensen met artrose doen hebben we een breder deskundigenpanel uitgenodigd. Uit het Bernhoven ziekenhuis werd de orthopeed opgetrommeld om aan te schuiven. Het panel bestond verder nog uit de fysiotherapeut, de apotheker en 2 ervaringsdeskundigen. Dit gemêleerde gezelschap kon zo vanuit ieders professe zijn lichtje laten schijnen op de diverse vragen. Voor diegene die deze avond gemist hebben willen we in deze column de belangrijkste leerpunten nog eens op een rijtje zetten.

Wat is artrose?

Artrose is een verandering van het kraakbeen in de gewrichtsspleet, het meest voorkomend in de heup, knie, rug en duim (zie figuur). Er wordt - ook door dokters - vaak gesproken over een "versleten gewricht" maar dit is

niet geheel juist. Door de vermindering van het kraakbeen tussen de 2 botten verloopt de beweging minder soepel. Deze verandering in het gewricht gaat gepaard met pijn en stijfheid. Dit zorgt ervoor dat bewegen moeizamer gaat en steeds meer wordt vermeden. Hoe artrose precies ontstaat is niet bekend. Wel weten we dat artrose meer voorkomt bij mensen boven de 45 jaar, bij overgewicht, mensen met fysiek zwaar werk en bij vrouwen.



Hoe stel je artrose vast?

Artrose wordt meestal door ons als huisarts vastgesteld. Dit doen we op basis van de klachten waarmee de patiënt komt. Bij artrose heb je last van pijn en stijfheid in een gewricht. De klachten zijn het ergst na rusten, en worden minder als je even in beweging bent.

Vaak krijgen we bij pijnklachten van een gewricht de vraag om een röntgenfoto te laten maken om de 'slijtage' aan te tonen. Een foto maken is echter zelden nodig. Artrose is op een röntgenfoto namelijk niet altijd te zien. En andersom zijn er mensen met ernstige kenmerken van slijtage op de foto zonder dat ze klachten hebben.

Wat kan je doen bij artrose?

Bewegen is het allerbelangrijkste wat je kan doen om klachten te verminderen. En het zorgt er ook voor dat klachten minder snel terug komen of verergeren. Geoefende spieren geven een gewricht stevigheid,

waardoor het meer kan verdragen en minder pijn doet. Overbelasting kan klachten echter ook verergeren. De fysiotherapeut kan je begeleiden bij het doen van de juiste oefeningen. Bij overgewicht worden de gewrichten extra belast. Wanneer je te zwaar bent is het belangrijk om af te vallen.

Wanneer een gewricht heel erg pijnlijk is en dik wordt is het soms nodig even een paar dagen rust te nemen. Warme of koude kompressen kunnen wat verlichting geven. Ook pijnstilling kan nodig zijn wanneer er veel pijn is. Adequate pijnstilling helpt ook om in beweging te kunnen blijven. Op vaste tijdstippen paracetamol innemen (maximaal 4x per dag 2 tabletten van 500 mg) heeft dan de voorkeur. Sommige mensen vinden het fijn om een pijnstillende NSAID-gel rondom het pijnlijke gewricht te smeren. Wanneer dit niet voldoende is zijn er ook sterkere pijnstillers, maar deze dien je altijd in overleg met de huisarts te gaan gebruiken, omdat ze niet voor iedereen geschikt zijn.

Hoe gaat het verder bij artrose?

Hoe artrose verloopt verschilt per persoon. Bij sommigen worden de klachten zo hevig dat het gewricht nog maar moeilijk te bewegen is en er ook 's nachts heel veel pijn is. Dan is het nodig om door te verwijzen naar de orthopeed. Die bekijkt dan welke opties er zijn. Ze kunnen soms stukjes aangroeiend bot verwijderen of er een 'nieuwe knie of heup' in zetten.

Mochten jullie nu na dit mini-college denken zelf last te hebben van artrose en je hebt veel klachten, kom dan eens langs bij een van ons op het spreekuur zodat we met u mee kunnen denken wat de beste behandelopties zijn voor u.

Groeten Jos en Janneke