

Flevoziekenhuis  
almere



Patienten informatieavond artrose

---

## Agenda

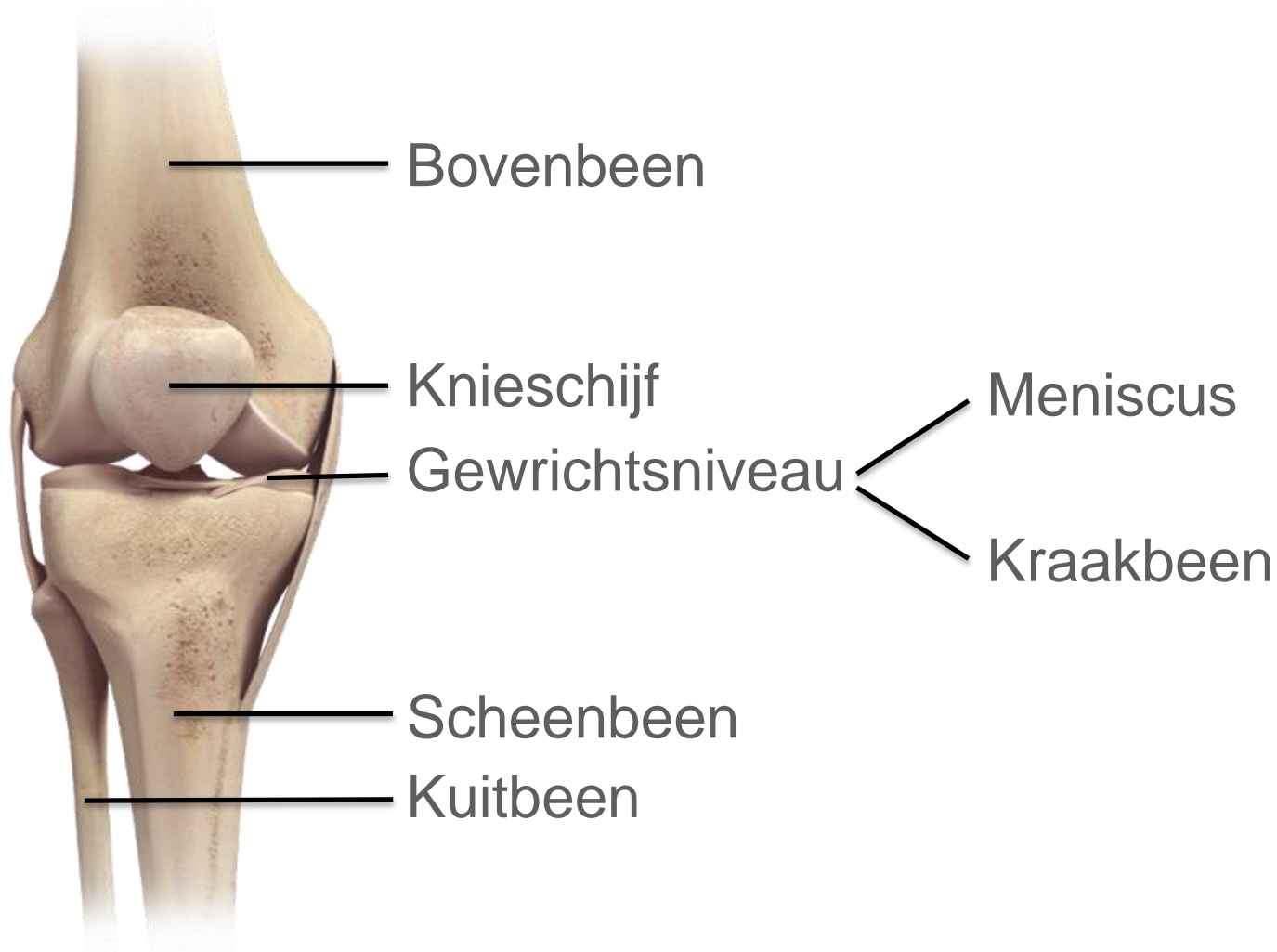
19.30 – 19.35	Algemeen welkom
<b>19.35 – 19.50</b>	<b>Artrose</b>
19.50 – 20.05	Fysiotherapie
20.05 – 20.20	Diëtetiek
20.20 – 20.40	Pauze
20.40 – 21.00	Totale knieprothese
21.00 – 21.20	Totale heupprothese
21.20 – 21.30	Vragen en afsluiting

# Artrose

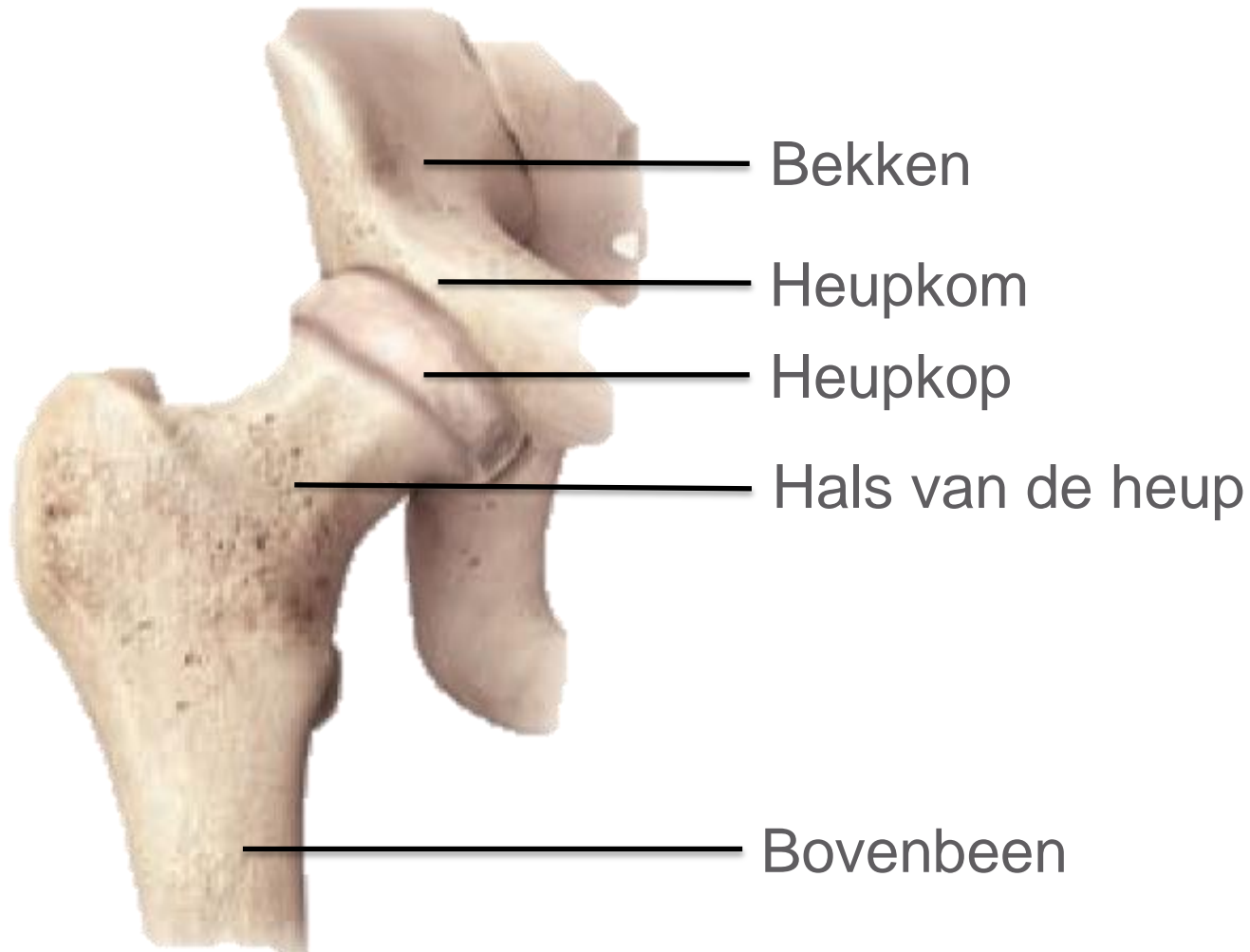
Dr. Peter de Leeuw



# Anatomie rechter knie



# Anatomie rechter heup



# Wat is artrose?

Artrose is de meest voorkomende aandoening aan het bewegingsapparaat. Zo'n 1 miljoen mensen in Nederland hebben last van artrose.

## Hoe ontstaat artrose?

Een gewricht zorgt voor de mogelijkheid om botten ten opzichte van elkaar te kunnen laten bewegen. Op de uiteinden van die botten zit een laagje kraakbeen. Artrose is slijtage van het kraakbeen. Het oppervlak is dan niet meer zo glad, bij minder kraakbeen komen er meer krachten over de botten en kunnen deze vervormen.

# Wat is artrose?

## **Primaire artrose**

Bij primaire artrose wordt het kraakbeen geleidelijk aan dunner en zachter zonder dat bekend is waarom dit ontstaat. Deze vorm van artrose wordt het vaakst gezien.

## **Secundaire artrose**

Secundaire artrose treedt op ten gevolge van een onderliggende aandoening, de oorzaak van de artrose is bekend. Een voorbeeld hiervan is een botbreuk, indien deze doorloopt tot in het gewricht ontstaat kraakbeenschade wat dan op termijn kan leiden tot artrose.

# Wat is artrose?

## **Artrose of osteoporose?**

De termen lijken op elkaar maar het zijn twee compleet verschillende ziektebeelden. Bij artrose is sprake van vermindering van de kraakbeen kwaliteit, bij osteoporose gaat het om de bot dichtheid. Mensen met osteoporose hebben broze botten waardoor zij makkelijk een botbreuk oplopen.



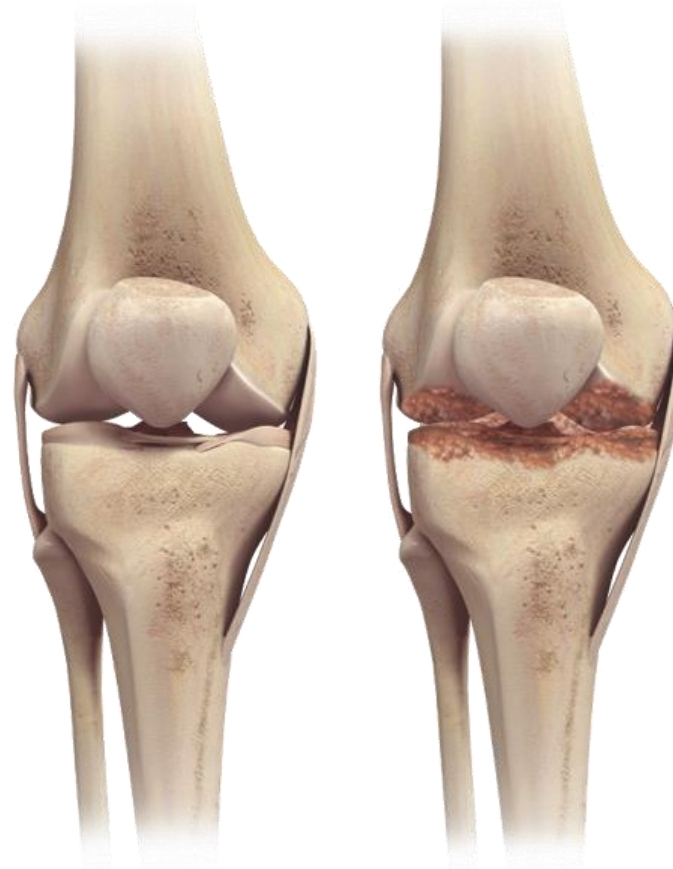
## Wat zijn de klachten?

De voornaamste klachten van mensen met artrose is pijn. Dit komt vaak voor in de knieën, de heupen en de vingers. De klachten zijn het ergst na een periode van rust en verminderen weer na een tijdje bewegen. Een gewricht met artrose is stijf na een tijd niet te zijn gebruikt, eenmaal op gang wordt deze stijfheid minder. Mensen met artrose herkennen dit door met name na het ontwaken klachten te hebben. Bij gevorderde artrose zal er ook pijn gaat ontstaan in rust en worden mensen bijvoorbeeld 's nachts wakker van de pijn.

# Artrose van de knie

De meest voorkomende klacht bij knieartrose is pijn rond de knie, het bovenbeen en soms ook het onderbeen. Ook gaat het opstaan uit een stoel of uit bed minder makkelijk, omdat de knie stijver wordt (startstijfheid). Andere klachten zijn een beperking van de loopafstand en niet meer kunnen hurken of opkomen om te staan.

In een verder gevorderd stadium van de aandoening kan de stand van het gewricht veranderen, waardoor bijvoorbeeld O-benen of X-benen ontstaan.



Gezonde knie

Knieartrose

## Artrose van de heup

De meest voorkomende klacht bij artrose van de heup is pijn. De pijn wordt gevoeld in de lies, in de bilstreek en kan doortrekken naar het bovenbeen tot in de knie. Ook hebt u meer moeite met bewegen omdat de heup stijver wordt. Er is vaak sprake van 'startpijn' (stijfheid bij het opstaan), moeilijk kunnen lopen, bukken en traplopen. Als de slijtage zich voortzet, nemen de klachten toe. In een verder gevorderd stadium kan de stand van de botten veranderen. Daardoor ontstaat bijvoorbeeld een verschil in lengte tussen beide benen.



Gezonde heup

Heupartrose

# Bij wie komt artrose vaak voor?

Alhoewel niet precies bekend is hoe artrose ontstaat, komt het wel bij een aantal groepen vaker voor:

- Mensen  $\geq 45$  jaar
- Vrouwen
- Mensen met overgewicht
- Mensen met een beroep waarbij de gewrichten sterk worden belast
- Mensen waarbij artrose veel in de familie voorkomt

Artrose kan ook ontstaan na beschadiging van een gewricht na een ongeval.

# Wat is het beloop van artrose?

Artrose is een chronische aandoening en verloopt langzaam progressief. De aandoening kan niet worden genezen en wordt langzaamaan erger. Perioden waarin de klachten verergeren en perioden waarin u minder klachten heeft, wisselen elkaar af.



# Hoe kan artrose worden behandeld?

Ook al is artrose niet te genezen, behandeling is erop gericht om pijn te verlichten, stijfheid van het gewricht te verminderen en eventuele ontstekingen te remmen. Met minder pijn en stijfheid lukt het vaak beter om te bewegen en oefeningen te blijven doen. Bewegen is belangrijk om de pijn te doen verminderen. Bovendien geven geoefende spieren het gewricht stevigheid, waardoor het meer kan verdragen en ook weer minder pijn doet.



# Leefstijltips bij artrose

- Overgewicht belast uw gewrichten extra. Daarom is het bij overgewicht van belang om af te vallen.
- Het kan zijn dat bepaalde hobby's of uw beroep het pijnlijke gewricht te veel belasten. Dan kan het nodig zijn een andere hobby of te kiezen of uw werk aan te passen om het gewricht te kunnen ontlasten.
- Als u last heeft van uw heup of knie door artrose, kunt u een wandelstok gebruiken tijdens het lopen om de gewrichten te ontlasten.

# Welke medicijnen kunnen helpen?

## **Pijnstillers**

Paracetamol een NSAID of een morfinepreparaat. Er zijn veel verschillende middelen op de markt van tabletten tot crèmes, allen zijn gericht in vermindering van pijn en afhankelijk van uw andere medicijnen kan uw arts en apotheker u informeren.

## **Gewrichtsinjectie met corticosteroiden**

Bij grote, ontstoken gewrichten kan een injectie enkele weken tot maanden verlichting geven.

## **Hyaluronzuur injectie**

Dit gebeurt met name in de knie, maar het effectief is nog niet voldoende wetenschappelijk aangetoond.



# Oefentherapie

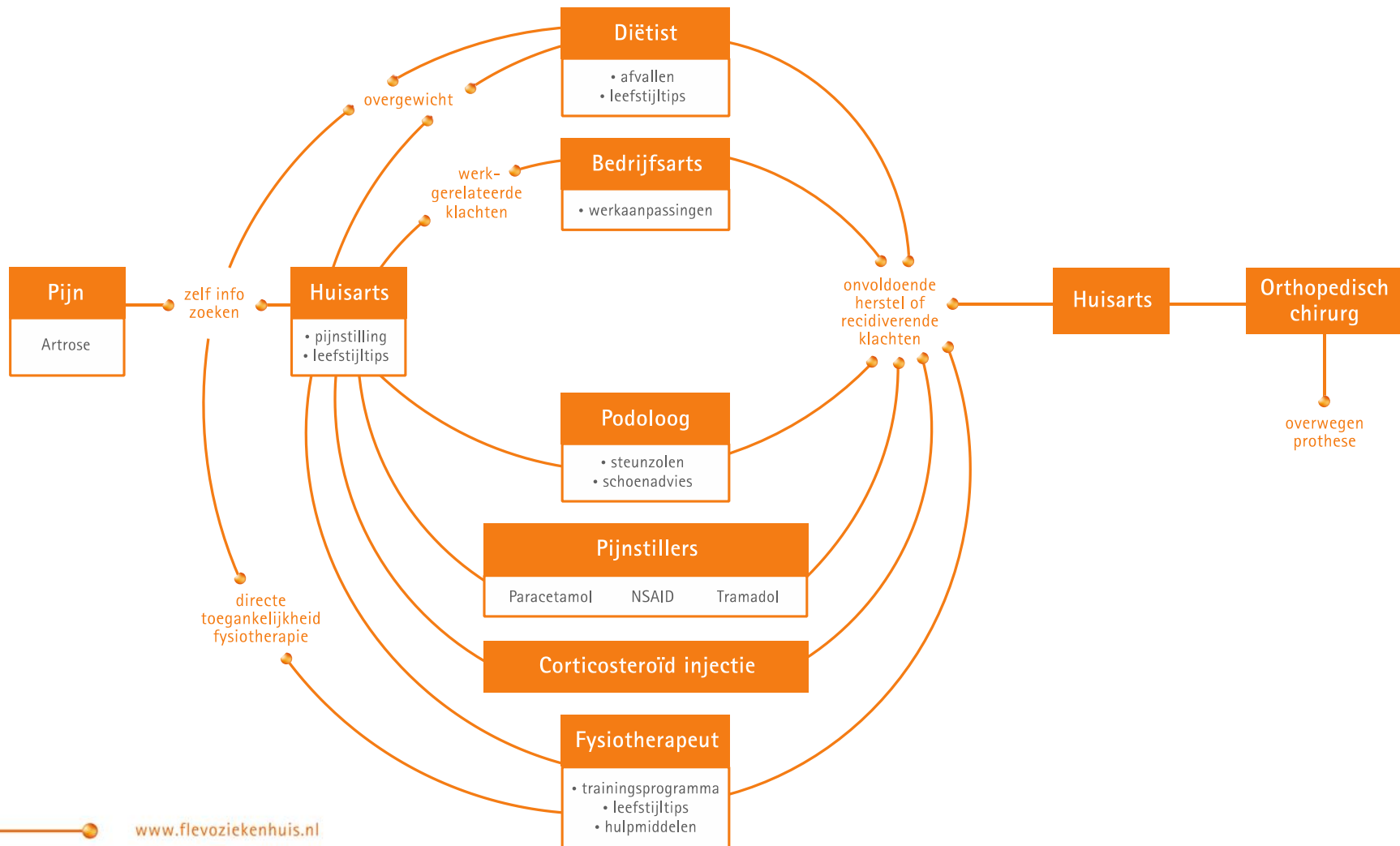
Oefeningen kunnen de klachten verminderen. Ze kunnen de spieren rond het gewricht sterker maken. Het is belangrijk dat u de oefeningen regelmatig blijft doen.

# Wanneer een operatie?

Een operatie in de vorm van een gewrichtsvervanging wordt pas overwogen indien de klachten uw kwaliteit van leven ernstig beïnvloeden en een niet operatieve behandeling tot onvoldoende effect heeft geleid.

Indien uw klachten overeenkomen artrose of de rontgenfoto zal de orthopedisch chirurg met u bespreken wat eventuele mogelijkheden in uw specifieke geval zouden kunnen zijn wordt gezamenlijk beslist welke behandeling wordt ingesteld. Hierbij zal de orthopedisch chirurg u voorlichten over specifieke risico's van een operatieve behandeling.

# Zorgprofessionals



---

## U bent meer dan welkom op onze polikliniek Orthopedie

