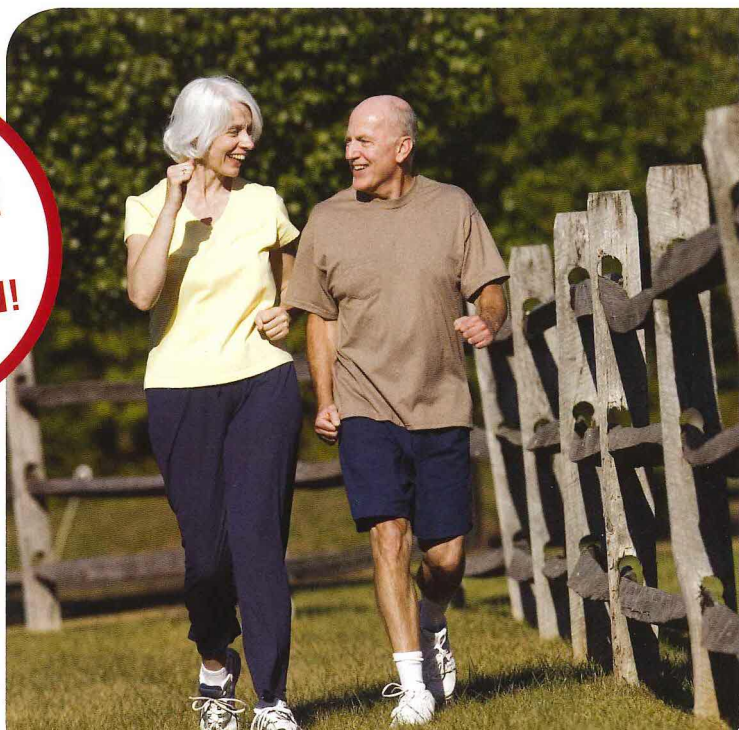


GEWRICHTSPIJN

# U heeft artrose, wat nu?

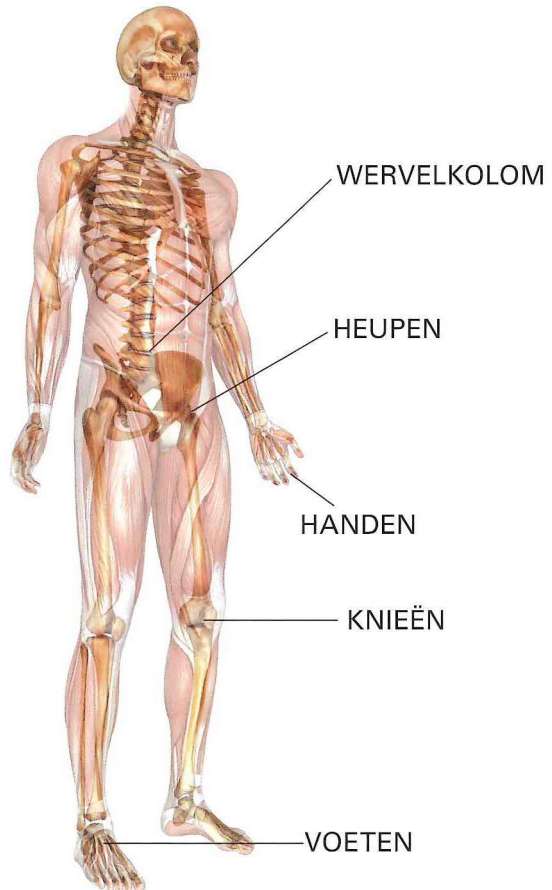
Artrose komt veel voor, vooral bij mensen boven de 50 jaar. Als artrose niet goed behandeld wordt, kan dit direct invloed hebben op uw dagelijks leven. Deze brochure geeft u meer inzicht in de aard en de behandeling van artrose.

**INCLUSIEF  
PRAKTISCHE  
TIPS EN  
OEFENINGEN!**



# Wat is artrose?

Artrose is een chronische aandoening waarbij het kraakbeen en omliggende weefsel beschadigd raken. Artrose wordt soms ook degeneratieve artritis, degeneratieve gewrichtsaandoening, osteoartritis of hypertrofe osteoartritis genoemd. Het is anders dan de verschillende vormen van reuma, zoals reumatoïde artritis, dat een andere oorzaak heeft en ook anders wordt behandeld.



Artrose vindt meestal plaats in de heupen, knieën, wervelkolom, vingertop (bij de nagel), in het midden van de vinger en in de gewrichten aan de basis van de duim en grote teen.

# Wat zijn de symptomen van artrose?

De eerste verschijnselen van artrose zijn:

- Stijfheid en pijn in één of meer gewrichten. De stijfheid is vaak 's ochtends erger, als u opstaat of een tijdje gezeten heeft
- Zwelling in één of meer gewrichten
- Een knarsend of schurend gevoel in de gewrichten

Artrose kan zorgen voor pijnlijke gewrichten, waardoor u in uw beweging wordt beperkt. U kunt bijvoorbeeld na lopen of inspanning last hebben van gevoeligheid en/of pijn. Ook kunnen uw gewrichten in rust pijn doen.



De symptomen zijn aanvankelijk vaak licht en komen langzaam op, maar kunnen in de loop van de tijd erger worden.

## Normaal, gezond gewricht

Een gewricht is een plaats waar 2 botten samenkomen. In een gezond gewricht worden de boteinden van elkaar afgehouden door een hard, glad laagje kraakbeen en door spieren. Dit zorgt dat de boteinden niet tegen elkaar aanwrijven als u zich beweegt, en het beschermt het bot door de druk die erop wordt gelegd wanneer u loopt gelijkmatig te verspreiden.

## Artrotisch gewricht

Bij artrose wordt de kraakbeenlaag afgebroken en verdwijnt deze. Tegelijkertijd wordt het onderliggende bot dikker en komen er uitgroeiingen op. Kraakbeenverlies betekent dat de ruwe botuiteinden tegen elkaar kunnen wrijven en minder makkelijk bewegen. Daardoor gaat het gewricht zwellen, wat erg pijnlijk kan zijn. De spieren rond de gewrichten kunnen ook zwakker worden, waardoor de algehele spierkracht afneemt en het evenwicht wordt aangetast.

