

## Artrose (gewrichtsslijtage)

**Artrose is een aandoening aan het kraakbeen in de gewrichten, ook wel 'gewrichtsslijtage' genoemd. Artrose kan veel klachten geven, zoals pijn en stijfheid.**

Om te zorgen dat een gewricht soepel kan bewegen, zijn de botuiteinden bekleed met een dikke laag veerkrachtig weefsel; het kraakbeen. Bovendien bevat het gewricht vloeistof (synoviale vloeistof) die de botuiteinden 'smeert' en helpt bij het opvangen van schokken.

Bij artrose verslechtert de kwaliteit van het gewrichtskraakbeen en soms verdwijnt het zelfs helemaal. Bovendien neemt de hoeveelheid synoviale vloeistof in het gewricht af. Daardoor kunnen de botten over elkaar schuren. Dit veroorzaakt veel pijn. Artrose komt voornamelijk voor in de gewrichten van de handen, knieën, schouders, nek en heupen.

**Slijtage kan optreden door verschillende oorzaken, zoals door:**

- chronische belasting; door een bepaalde lichaamshouding of werkhouding
- de bouw van een gewricht
- aanleg/erfelijkheid
- ontstekingsreactie van het lichaam, deze versnelt de afbraak van het gewrichtskraakbeen

### Symptomen

Bij beginnende artrose is vooral het bewegen van een gewricht pijnlijk. In een later stadium zijn gewrichten vaak stijver en ontstaat er ook pijn in rust.

Artrose kan verschillende klachten geven, zoals:

- pijn, vooral tijdens beweging
- stijfheid, vooral na periode van bewegingloosheid, zoals 's morgens (startpijn)
- krakend geluid/gevoel
- bewegingsbeperking
- standsverandering
- vochtophoping (hydrops) in het gewricht

Bij artrose van de handen ontstaan vaak verdikkingen in de gewrichten aan de basis van de vingers en tussen de vingerkootjes. Daarbij zijn de basisgewrichten van de duim vaak het ergst aangetast. Door de pijn wordt de duim minder gebruikt. Daardoor kan het gebeuren dat de duimmuis (de dikke spier onderaan de duim) in kracht en omvang afneemt (atrofieert).

### Soorten

We onderscheiden twee vormen van artrose: primaire artrose en secundaire artrose.

### **Primaire artrose**

Artrose zonder aanwijsbare oorzaak noemen we primaire of idiopathische artrose. Hieronder valt ook de artrose die optreedt bij veroudering. Bij het ouder worden is artrose eigenlijk een normaal proces.

### **Secundaire artrose**

Dit is artrose die veroorzaakt wordt door een onderliggende oorzaak, zoals een ongeluk of aangeboren scheefstand. Door belasting - onder andere door het eigen lichaamsgewicht - wordt er steeds meer kraakbeen afgebroken en steeds minder kraakbeen aangemaakt. Daarbij ontstaan aan de randen van het gewricht vaak botuitsteeksels (osteofyten).

## **Onderzoeken**

De diagnose wordt gesteld aan de hand van de klachten en verschijnselen. Soms wordt een röntgenfoto gemaakt om de diagnose te bevestigen. Op een röntgenfoto is kraakbeen niet te zien, maar een foto laat wel zien hoe groot de afstand is tussen de botdelen. Als die te dicht bij elkaar liggen, kunnen we daaruit afleiden dat het kraakbeen dun is of zelfs ontbreekt. Ook is te zien of er 'osteofyten' zijn. Dit zijn botuitsteeksels die kunnen ontstaan als reactie op de artrose.

## **Behandelingen**

Een genezing voor artrose bestaat (nog) niet. Daarom is de behandeling gericht op het verlichten van pijn en het behouden van functie. Dit kan door middel van diverse niet-operatieve behandelmethoden. Indien dit niet voldoende resultaat oplevert kan er besloten worden het gewricht te vervangen door een prothese.

### **Niet-operatieve behandelmethoden**

Artrose treedt steeds vaker op bij relatief jonge mensen. Omdat de levensduur van een kunstgewricht beperkt is, bestaat de kans dat iemand tweemaal (of vaker) aan hetzelfde gewricht geopereerd moet worden. Daarom is het belangrijk om met behulp van diverse behandelmethoden de operatie zo lang mogelijk uit te stellen. Overigens kan niet ieder gewricht vervangen worden door een kunstgewricht. Dan is een behandeling met een niet-operatieve methode de enige optie.

### ***Beweging***

Als de aangedane gewrichten niet bewogen worden, worden ze alleen maar stijver en pijnlijker. Bovendien kan artrose van de betrokken spieren ontstaan. Daarom is het belangrijk om in beweging te blijven. De beweging moet de gewrichten niet te veel belasten. Bij ernstige stijfheid, bewegingsbeperking of spierartrose kan oefentherapie Cesar, Mensendieck of fysiotherapie zinvol zijn, waarbij de nadruk zal liggen op bewegingstherapie.

### ***Voedingssupplementen***

Glucosamine heeft mogelijk effect op de pijnbeleving bij artrose. Bovendien remt het mogelijk de voortgang van artrose van de knie. Glucosamine geeft zelden bijwerkingen en is zonder recept verkrijgbaar.

### ***Pijnbestrijding***

Meestal begint de pijnbestrijding met paracetamol, tot een maximumdosering van 4 gram per dag voor volwassenen (4 x 1000 mg, verdeeld over de dag). Lees bij gebruik altijd eerst de bijsluiter.

Als paracetamol niet voldoende helpt, kan een NSAID (Non-Steroidal Inflammatory Drugs) worden gegeven, zoals Brufen® of Diclofenac. NSAID's hebben naast de pijnstillende ook een ontstekingsremmende werking. Dat geeft verlichting als er sprake is van irritatie van het gewricht.

## Gerelateerde informatie

### Aandoeningen

- Artrose van de knie (slijtage) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/artrose-van-knie-slijtage>)
- Artrose van de schouder (slijtage) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/artrose-van-schouder-slijtage>)
- Artrose in de heup (slijtage) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/artrose-in-heup-slijtage>)
- Artrose van de elleboog (slijtage) (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/artrose-van-elleboog-slijtage>)

### Specialismen

- Orthopedie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/orthopedie>)
- Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/fysiotherapie>)

Contact Orthopedie

T 088 320 23 00