

Orthopedie

Artrose

Informatie en behandeling

Inleiding

De behandelend specialist heeft geconstateerd dat er bij u sprake is van artrose. De specialist en de orthopedie-consulent hebben u al informatie gegeven over wat artrose is en de behandeling ervan. Hier kunt u een en ander nog eens rustig nalezen.

Wat is artrose?

Artrose is een aandoening waarbij het kraakbeen in kwaliteit achteruitgaat en dunner en zachter wordt.

Dit proces kan in alle gewrichten optreden, maar er zijn gewrichten waarin het vaker voorkomt zoals nek, onderrug, knieën, heupen, duim, vingers en grote teen. Artrose is een chronische aandoening en langzaam progressief: dat wil zeggen dat het proces niet stopt en het verval van het kraakbeen langzaam erger zal worden. Vaak is de kwaliteit van het kraakbeen al enige tijd achteruit gegaan voordat er klachten optreden. Artrose komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Op hogere leeftijd verdwijnt dit verschil en zien we de aandoening ongeveer even vaak bij mannen als bij vrouwen.

Wat is artrose niet

- Artrose is niet hetzelfde als reumatoïde artritis.
- Artrose heeft niets te maken met botontkalking (osteoporose).
- Artrose is geen ouderdomsziekte, maar kan op elke leeftijd optreden. De kans erop wordt wel groter naarmate iemand ouder wordt. Artrose kan echter ook bij jonge mensen voorkomen, met name in de gewrichten van de nek en de onderrug.

In de volksmond wordt artrose vaak in een adem genoemd met veroudering en slijtage, alsof degene die eraan lijdt oud en versleten is. Deze woorden doen echter geen recht aan de werkelijkheid.

Ook wekt een woord als slijtage de indruk dat er niets aan te doen is, maar dat is niet het geval. De oorzaak is niet weg te nemen, maar er is wel iets aan te doen.

Verandering in het gewricht

Bij artrose raakt het kraakbeen, door wat voor een oorzaak ook, beschadigd. Het gaat in kwaliteit achteruit, het wordt ruw aan de oppervlakten en er kunnen spleten in komen. Het beschadigde kraakbeen kan zich niet herstellen en op den duur kan het zelfs helemaal verdwijnen. Omdat er minder kraakbeen is, kan het gewricht minder goed de schokken van een beweging opvangen. De botuiteinden bewegen minder glad en soepel. Daardoor verandert de belasting van de botten onder het kraakbeen: er komt meer kracht op. Het bot probeert deze grote belasting op te vangen door wat breder te worden. Aan de rand van het bot kunnen zich benige uitsteeksels vormen. Deze

verandering in het gewricht - afname van het kraakbeen en breder worden van het botuiteinde - kunnen leiden tot een andere stand of een misvorming van het gewricht. De Latijnse naam voor artrose is Artrosis Deformans; deformans betekent vervorming. De beschadigingen zijn definitief: kraakbeen of bot dat van vorm is veranderd, keert niet terug naar de oude, gezonde staat.

Ontsteking in het gewricht

Het gewricht kan niet alleen te lijden hebben onder de veranderingen, maar ook onder gewrichtsontstekingen.

Doordat het oppervlak van het kraakbeen onregelmatig wordt, scharniert het gewricht minder goed. Er ontstaat wrijving in het gewricht en hierdoor kan een ontsteking ontstaan. Het is ook mogelijk dat er kraakbeen deeltjes in de gewrichtsholte terecht komen. Het slijmvlieslaagje (synovium) wordt ertoe aangezet dit afval op te ruimen. Het kan ontstoken raken en vocht uitscheiden. Het gewricht wordt dikker door het vocht. Deze gewrichtsontstekingen horen bij de artrose en betekenen niet dat er sprake is van reumatoïde artritis.

In een vergevorderd stadium kan ook de stand van het bot veranderen. Er wordt dan meer gevraagd van de pezen en spieren die het bot bewegen. Dit kan leiden tot overbelasting, pijn en stijfheid.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Om een diagnose te stellen, maakt de arts gebruik van uw verhaal (de anamnese) en lichamelijk onderzoek. Op grond van de klachten wordt verder gekeken.

Soms laat de arts röntgenfoto's maken, maar dit is niet altijd zinvol. Op de foto kunnen afwijkingen te zien zijn terwijl u weinig klachten hebt. Omgekeerd kan de foto er goed uitzien terwijl u toch veel pijn hebt.

De ruimte tussen twee botuiteinden zegt iets over de dikte van het kraakbeen, maar de kwaliteit van dat kraakbeen kan niet zichtbaar worden gemaakt op een foto.

Als u dus slecht kraakbeen hebt dat nog wel dik genoeg is, kunt u toch pijn hebben terwijl de foto niets uitwijst.

Artrose is niet vast te stellen door bloedonderzoek. Toch wordt er meestal wel een bloedonderzoek gedaan, dit om andere aandoeningen uit te sluiten zoals reumatoïde artritis, jicht of ijzerstapelingsziekte.

Klachten bij artrose

Wanneer kraakbeen in kwaliteit achteruitgaat, hoeft dat niet meteen tot klachten te leiden. Bij veel mensen, ook bij jongeren, zit in sommige gewrichten artrose zonder dat zij daar last van hebben. De eerste klacht is vaak pijn.

Pijn is een symptoom dat bij alle gewrichten met artrose kan optreden. Deze pijn ontstaat geleidelijk en treedt vooral op bij het bewegen en belasten van het gewricht. De pijn kan erger worden naarmate de dag vordert. Ook kunt u pijn hebben als u na een periode van rust weer in beweging komt, dit noemt men ook wel startpijn. In een later stadium kan het gewricht moeilijk te bewegen zijn en kunt u ook bij rust, bijvoorbeeld 's nachts pijn hebben.

Naast pijn hebben veel mensen ook last van stijfheid van het gewricht, vooral na een periode van rust. Stijfheid kan in elk gewricht met artrose voorkomen. Stijfheid verdwijnt door beweging.

Bewegen

Pijnlijke, stijve gewrichten zijn minder gemakkelijk te bewegen. Of bepaalde bewegingen moeilijker of niet meer gemaakt kunnen worden, is afhankelijk van de vraag welke gewrichten door artrose zijn aangetast.

Het kan bijvoorbeeld moeilijker zijn om de nek te draaien, de schouder of arm te heffen, de knie te buigen of te strekken of de grote teen te krommen. Bewegingsbeperking kan in alle gewrichten met artrose optreden.

Omdat niet alleen het gewricht zelf, maar ook de omliggende spieren kunnen verzwakken, kan het gewricht zijn stevigheid en stabiliteit verliezen. De spierkracht neemt af en er ontstaat een gevoel van zwakte. Door de belasting van de pezen ontstaat meer pijn. Door dit alles kunt u met artrose in bijvoorbeeld de knie en onzeker gevoel hebben bij het lopen en bang zijn om te vallen waardoor u ook de kans hebt om te vallen.

Soms kan het gewricht wat gezwollen zijn. Dit is het gevolg van een ontsteking. Hierdoor komt er namelijk meer vocht in het gewricht.

In een vergevorderd stadium van de aandoening kan de stand van de botten veranderen, waardoor houdingsafwijkingen kunnen ontstaan, bijvoorbeeld het naar binnen staan van de knieën.

Waar komen de klachten vandaan?

Bij artrose in de nek en rug is er plaatselijk pijn in en rondom de aangetaste gewrichten. Deze pijn is het gevolg van het rekken van botvlies, gewrichtskapsel en gewrichtsbanden door de veranderingen die er in het gewricht optreden.

De benige uitsteeksels die eventueel ontstaan aan de randen van de gewrichtjes, kunnen op de zenuwen gaan drukken.

Bij de overige gewrichten ontstaat pijn doordat het bot onder het aangetaste kraakbeen anders wordt belast. De benige uitsteeksels die ontstaan, rekken het eroverheen liggende botvlies op. Gewrichtskapsel en gewrichtsbanden kunnen overstrekt raken door instabiliteit van het gewricht. Omliggende slijmbeurzen kunnen ontstoken raken en geven dan pijn en zwelling.

Behandeling bij artrose

Belangrijk bij artrose is dat u zo lang mogelijk mobiel blijft. Wanneer de klachten verergeren kan een behandeling worden opgestart. Deze kan bestaan uit:

- medicatie - pijnstilling
- fysiotherapie
- injectie
- gewrichtbescherming zoals bijvoorbeeld spalken
- eventueel aangepast schoeisel
- operatieve ingreep

Vragen / Bereikbaarheid

Heeft u tijdens uw behandeling vragen en/of problemen, blijf er niet mee rondlopen maar neem contact op met de polikliniek Orthopedie of een van de orthopedie-consulenten.

Orthopedie-consulent

Locatie Venlo routenummer 74 ☎ (077) 320 64 25 ✉ ortho-consul-venlo@viecuri.nl	Locatie Venray routenummer 11 ☎ (0478) 52 28 03 ✉ ortho-consul-venray@viecuri.nl
--	--

De orthopedie-consulenten zijn bereikbaar

Ma t/m do van 8.30 tot 12.30 uur en van 13.15 tot 17.00 uur

Vrijdags van 8.30 tot 12.30 uur

Algemene vragen

Polikliniek Orthopedie

Bereikbaar tijdens kantooruren

Locatie Venlo routennummer 74 ☎ (077) 320 68 70	Locatie Venray routennummer 11 ☎ (0478) 52 24 46
--	---

Na de ingreep, buiten kantooruren bij **spoedeisende medische problemen**

Verpleegafdeling Orthopedie

Locatie Venlo routennummer 90 laag 3 ☎ (077) 320 60 78	Locatie Venray routennummer 84 laag 3 ☎ (0478) 52 21 30
---	--

Spoedeisende Hulp (SEH)

☎ (077) 320 58 10

Wilt u meer informatie bezoek dan onze website:

www.viecuri.nl

Kies uw specialisme / Orthopedie

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl