



Algemeen Kort Nieuws Zakelijkheden Columns Informatie

zoeken

Gezondheidsrubriek 10-03-12

Last van pijnlijke gewrichten?

Veel mensen hebben een vorm van reuma of artrose. Vaak zijn er knobbeltjes op vingers en handen, door de knieën gaan is een probleem en omhoog komen wil soms helemaal niet meer lukken.

Vermoedheid is ook een teken dat er iets niet in orde is. Het valt niet mee een pot appelmoes open te krijgen, de kraan open of dicht te draaien en ga zo maar door.

Steeds vaker is hulp van een ander nodig bij doodnormale dagelijkse dingen, die je eerst vanzelfsprekend vond. Heel vervelend en lastig allemaal. Na bezoek aan de huisarts en het ziekenhuis, waar foto's worden gemaakt, wordt vaak de diagnose artrose gesteld, een vorm van reuma. Die uitslag komt hard aan, je ziet jezelf al in een rolstoel zitten. Natuurlijk zijn er pijnstillers, maar die hebben vaak heel vervelende bijwerkingen. Natuurlijk is er ook de fysiotherapeut, maar toch.

Wie kan last krijgen van artrose?

In principe kan ieder mens last krijgen van artrose. Vaak is artrose een gevolg van overbelasting door zwaar werk of intensief sporten. Toch zien we dat het aantal artrosepatiënten stijgt naarmate men ouder wordt. Volgens het RIVM hadden in 2007 circa 650.000 mensen last van artrose of reuma. Het aantal vrouwen dat last heeft van artrose is aanzienlijk groter dan het aantal mannen: circa 3 procent van de mannen en circa 5 procent van de vrouwen heeft last van artrose of van een reumatische aandoening. Naar verwachting zal het aantal mensen met artrose alleen maar toenemen.

Ook dieren worden geplaagd door artrose. Vooral huisdieren, zoals honden en katten, maar ook paarden hebben vaak last van artrose.

Wat is artrose?

Bij artrose vermindert de hoeveelheid kraakbeen in het gewricht, doordat de afbraak groter is dan de aanmaak. De kwaliteit van het kraakbeen neemt af, net als de gewrichtsvloeistof. Het gevolg is dat het kraakbeen minder elastisch wordt en dat daardoor het gewricht niet meer goed kan bewegen. Door deze verminderde functie van het kraakbeen treedt vaak pijn, stijfheid en ook soms jeuk op. Verder zie je swelling van het gewricht en ook komen ontstekingen voor. De klachten nemen toe in de loop van de dag en in een latere fase is er 's nachts ook pijn. Heb je dan even gezeten of gelegen en wil je in de benen komen, dan is daar de zogenaamde startpijn. Soms voel en hoor je krakende geluiden.

Soms wordt de gewrichtszwelling veroorzaakt door ontstekingen, dan is er sprake van vochtophoping, met name in de knie.

Artrose van de heup kan op de volgende plaatsen pijn geven: in de bil, in de lies en in de knie. Soms wordt ook pijn aan de binnenkant van het dijbeen gevoeld. In de hand betreft het meestal de eerste en de tweede vingergewrichtjes, maar ook de gewrichtjes tussen de vingers en de middenhandsbeentjes (dikke knokkels) zijn vaak aangedaan. In de voet kan een vergroeiing van de grote teen naar buiten ontstaan, of een stijve teen, zodat amper nog een normale schoen gedragen kan worden. Tot slot kan artrose aan de wervelkolom voorkomen, hierbij treedt vaak pijn op in de avond, deze is meestal wel te verdragen.

Al met al geen vrolijke kost, toch zijn er verschillende manieren om je beter te gaan voelen.

Volgende keer: wat kun je zelf doen om klachten te verminderen?

Micha Iedema,
natuurgeneeskundig therapeute

Artikelen in Columns

Oude beelden: Nummer Een Centrum 07-04-2012

De Schakel 07-04-2012

Ondernemende Bressiaanders: Nagelstudie Wendy 07-04-2012

Bressiaanders over vroeger (7): 07-04-2012

Gezondheidsrubriek 07-04-2012

Dicteerubriek 07-04-2012

Klussen 07-04-2012

Beste Sakke, 07-04-2012

En passant 07-04-2012