

Artrose

Voorlichting RPF 12 okt 2013

mcl

■ medisch centrum
leeuwarden

Dr. R Bos reumatoloog

Medi dank aan: C. De Gendt, reumatoloog Arnhem
F. VanBruggen, reumatoloog l.a.

Overzicht

- Wat is artrose?
- Risicofactoren voor artrose
- Getallen & artrose
- Knie en hand
- Behandeling van artrose

mcl

■ medisch centrum
leeuwarden



Wat is artrose?



- Gewrichtskraakbeen in kwaliteit achteruit, dunner en zachter.
- Belangrijke oorzaak is “slijtage”
- Alle gewrichten, maar vaker nek, onderrug, knieën, heupen, duim, vingers en grote teen.



Wat is artrose?



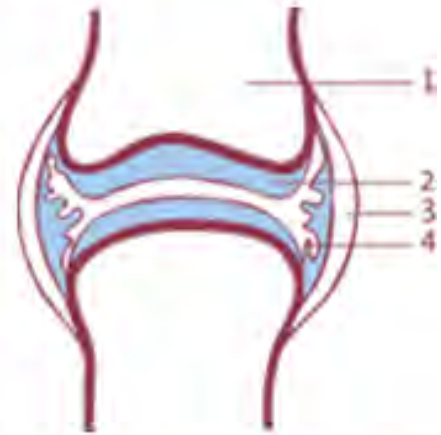
- 'Artrose is een aandoening van het hele gewricht, waarbij schade aan en verlies van gewrichtskraakbeen het meest kenmerkend is. Dit proces gaat vaak langzaam, maar kan ook heel snel verlopen. Daarnaast verandert de kwaliteit van het bot onder het kraakbeen en ontstaat er uitgroei aan de het bot. Door afbraak van het kraakbeen en prikkeling vanuit het bot kan er een gewrichtsontsteking ontstaan. Ook zien we vaak een verminderde spierkracht en een verzwakking van de gewrichtsbanden. Bij sommige mensen overheerst de kraakbeenschade, bij anderen de botveranderingen en weer bij anderen de ontsteking of verschillende combinaties hiervan



Het normale gewricht



- 2 botuiteinden bekleed kraakbeen.
- Kraakbeen schokdempende werking en botuiteinden soepel bewegen.



mcl

medisch centrum
leeuwarden



Artrose en kraakbeenbeschadiging



- Het kraakbeen wordt ruw aan de oppervlakte 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.
- Het bot probeert deze grotere belasting op te vangen door wat breder te worden. Aan de rand van het bot kunnen zich benige uitsteeksels vormen

mcl

medisch centrum
leeuwarden





mcl

medisch centrum
leeuwarden

Niet alleen “slijtage”

- Verandering kwaliteit bot
- Milde gewrichtsontsteking
- Verminderde spierkracht
- Verzwakking gewrichtsbanden



Artrose kan langzaam verlopen maar kan ook snelverlopen

Daarnaast kan er verzwakking van de gewrichtsbanden en afname van de spierkracht optreden.

De prikkeling van het bot veroorzaakt de pijn. Kraakbeen zelf is “gevoelloos” (geen innervatie)

Bij sommige patiënten overheerst de kraakbeenbeschadiging, bij andere de toegenomen botuiteinden, of de ontsteking.

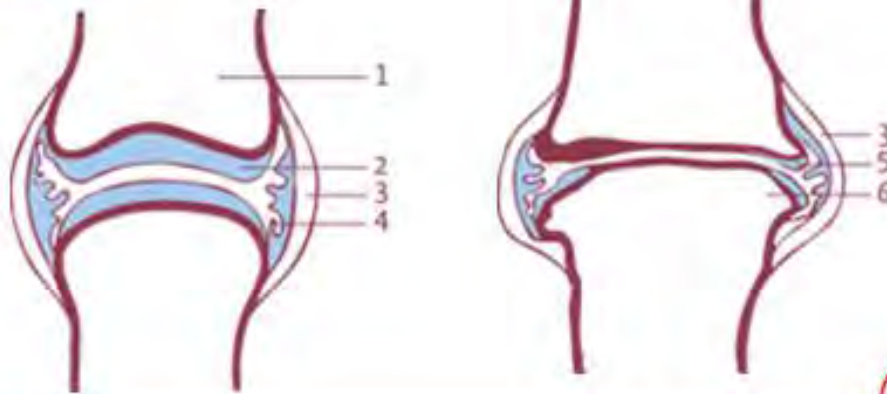
Dit is per patient verschillend



mcl

medisch centrum
leeuwarden

Het normale gewricht en artrose



Verskil tussen:



- Artritis
 - Ontstekingscellen in het gewrichtskapsel en gewrichtsvocht veroorzaken chemische schade aan het kraakbeen
- Artrose
 - Kraakbeenbeschading bij onder andere overbelasting
- Osteoporose
 - Botontkalking, door de leeftijd ontkalkt het bot en breekt daardoor gemakkelijker

Klachten bij artrose?

- De klacht die het eerste optreedt, is pijn. Typisch er meer pijn na bewegen, en verbetering na rust.
- Naast pijn hebben veel mensen ook last van stijfheid van het aangedane gewricht, vooral na een periode van rust.
- Pijnlijke, stijve gewrichten zijn minder gemakkelijk te bewegen. En ze kraken.
- Soms kan het gewricht wat gezwollen of dikker zijn, door vocht of door botuitgroei.
- In een ver gevorderd stadium van de aandoening kan de stand van de botten veranderen

Hoe stellen we de diagnose?

- Obv "verhaal" en lichamelijk onderzoek.
- De diagnose "artrose" is niet te stellen via bloedonderzoek.
- Soms röntgenfoto's
 - afwijkingen en weinig klachten
 - foto goed toch veel pijn

Artrose op Röntgenfoto's



- Wat zien we op Röntgenfoto's
- Vernauwing gewrichtsruimte
- Botuitgroei aan de zijkant



Typische voorbeelden artrose



- Jonge persoon met artrose in 1 gewricht, dan meestal door trauma of aangeboren afwijking
- Persoon van middelbare leeftijd met artrose in enkele gewrichten, dan vooral de grote gewrichten in de benen, die het gewicht dragen
- Generaliseerde artrose bij vrouw van middelbare of oudere leeftijd, typisch in de handen, maar ook knieën, heupen, middenvoetsbeentjes en wervelkolom

Artrose in de knie



- Bij mensen van meer dan 50 jaar
 - Ochtendstijfheid minder dan 30 minuten
 - Kraken
 - Geen warmte voelbaar
- Botuitgroei (duidelijk verband met pijn)
- Als er vocht in de knie zit, toont het weinig ontsteking

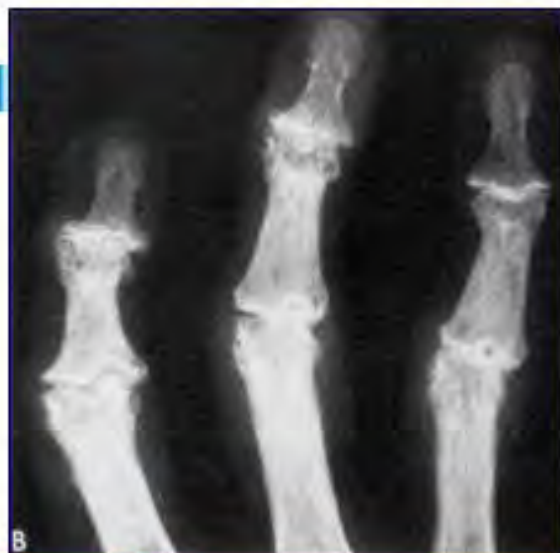
Artrose in de knie



Hand

- Artrose in de hand geeft verdikking van de gewrichtjes, vooral van de toppen van wijs- en middelvingers en de duimbasis
- Ze kunnen ook ontsteken
- Vervorming van de gewrichtjes

Artrose in de hand



Behandeling van artrose

- Omdat de oorzaak niet bekend is, kan artrose nog niet genezen worden. Maar dat wil niet zeggen dat behandeling geen zin heeft: klachten als pijn en stijfheid kunnen erdoor verminderen en het functioneren van de gewrichten blijft zoveel mogelijk in stand.
- Uw eigen inzet is van groot belang om artrose aan te pakken.
- Er is oefentherapie om het functioneren van de spieren en gewrichten op peil te houden en er zijn medicijnen tegen de pijn en stijfheid.

Behandeling van artrose



- Vaak is de huisarts de eerste bij wie u met uw klachten aanklopt.
- In veel gevallen zal hij/zij de diagnose artrose kunnen stellen.
- Het is meestal niet moeilijk om de aard en de ernst van de artrose vast te stellen.
- U hoeft daarvoor doorgaans niet naar de specialist.

Zo nodig krijgt u een recept voor pijnstillers mee.

Behandeling van artrose



- Orthopeed of reumatoloog
Bij ernstige klachten of bij artrose in meerdere gewrichten kan de huisarts u verwijzen naar een orthopeed (voor een operatie) of een reumatoloog (als de huisarts denkt dat er een ontsteking zit).

Behandeling van artrose

- Vermageren
 - 5 kg minder, 50% minder kans in 10 jaar
- Rust
 - Kortdurend bij acute klachten
- Oefenen
 - In groep, maak plezier
 - Niet te zwaar
- Dieet
 - Anti-oxidanten? Vitamine D?
- Warmte (ultrasound) en koude

Behandeling van artrose

- **Vermageren**
- Overgewicht
belangrijkste oorzaak
artrose knie
- Programma 12 weken
waarin mensen 10%
vermagerden, zelf
rapportage: matig tot
groot effect op klachten



Behandeling van artrose

- Paracetamol is de eerste keuze
- Locale crèmes met NSAID's of capsaïcine creme goede keuze voor hand en knie artrose
- Injecties in gewrichten voor kortdurende verbetering van matige tot ernstige pijn
- NSAID's, COX-2 remmers en zwakke opioïden (codeïne en tramadol) wanneer paracetamol niet voldoende is, maar zorgen over het langdurig gebruik

Behandeling van artrose



Kniebrace

Dempt abnormale
bewegingen

Behandeling van artrose

- Inspuiten hyaluronzuur
- 'smeervloeistof'
- Kniegewricht 'schoonmaken'
artroscopie
- Resultaat is wisselend



Behandeling van artrose

- Kunstknie
- Totale knie meest gebruikt
- Halve knieprothese



Behandeling van artrose



- 18.000 kunstknie operaties/jaar
- 90% functioneert na 10 jaar nog goed
- Omdat levensduur niet onbeperkt is, bij jonge patienten zo lang mogelijk uitstellen

mcl

medisch centrum
leeuwarden



Voedingssupplementen



- Glucosamine is als medicijn geregistreerd voor de verlichting van de symptomen van artrose van de knie. Registratie betekent niet direct dat glucosamine altijd werkt. Daarvoor is de bewijsvoering nog te zwak.
- De kwaliteit van de vele verschillende aangeboden glucosamineproducten op de markt loopt sterk uiteen.
- Let op als u suikerziekte heeft.
- De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid glucosamine(sulfaat) is 1.500 mg. Probeer het 1 maand.
- Het nut van andere toevoegingen is niet bewezen.

mcl

medisch centrum
leeuwarden



Hand: duim



- Duimbrace
- Injecties in de duimbasis bij zwelling
- Operaties



mcl

medisch centrum
leeuwarden



Verdere informatie



- www.reumafonds.nl
- Wikipedia
- UMCU reumatologie
- www.poly-artrose.nl

- Zorgboek artrose (www.stichtingseptember.nl)

- www.orthopedie.nl

mcl

medisch centrum
leeuwarden

