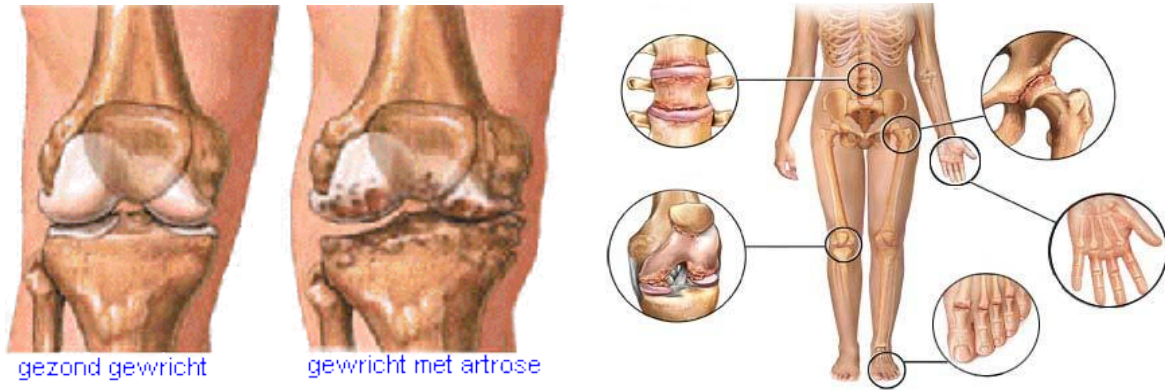


## Slijtage/artrose

Artrose wordt in de volksmond ook wel gewrichtsslijtage genoemd. Artrose komt voor in alle gewrichten van het lichaam, maar met name in de gewrichten van de handen, knieën en heupen. Iedereen boven de zestig jaar heeft een bepaalde mate van artrose. Soms begint het al op aanzienlijk jonge leeftijd.



## Oorzaak

Artrose ontstaat doordat er meer gewrichtskraakbeen verloren gaat dan er door het lichaam geproduceerd kan worden. Het kraakbeen verslechtert en soms verdwijnt het helemaal. Bij artrose vermindert ook de vloeistof in het gewricht. Deze vloeistof is nodig om het gewricht soepel te laten bewegen en om schokken op te vangen. Door slijtage van gewrichtskraakbeen en een vermindering van de schokabsorberende vloeistof in de gewrichten kunnen botten over elkaar schuren, wat veel pijn veroorzaakt.

## Klachten

Artrose wordt gekenmerkt door pijn tijdens beweging van het aangedane gewricht en door een stijf of stram gevoel. Het gewricht is vooral stijf na een tijdje niet bewegen, zoals 's ochtends. Verder kunnen ernstig aangedane gewrichten een krakend gevoel geven en kan er bewegingsbeperking ontstaan en soms zelfs een standsverandering. Soms kan vochtophoping optreden in het gewricht, wat een voorbode is van een overbelasting/ontsteking van het gewricht.

## Behandeling

Een genezing voor artrose bestaat (nog) niet. De behandeling bestaat uit het verlichten van pijn en het behouden van functie van het gewricht.

Niet bewegen resulteert in meer stijfheid van en pijn in het gewricht. Door minder te bewegen zullen ook de spieren atrofiëren, minder dik en sterk worden. Het is dus te adviseren om in beweging te blijven en dan vooral activiteiten met een lage explosiviteit en dus een lage piekbelasting van het aangedane gewricht.

Bijvoorbeeld wandelen of fietsen bij artrose van een heup of knie. Bij ernstige stijfheid, bewegingsbeperking of spieratrofie kan fysiotherapie zinvol zijn.

## Podotherapeut

De podotherapeut kan een bijdrage leveren aan het verlichten van de pijn en aan het behoud van de gewrichtsfunctie. Middels een podotherapeutische zool kunnen bepaalde gewrichten weer beter op mekaar aan sluiten en daardoor beter bewegen wat dan weer minder pijn met zich mee brengt. Het effect hiervan is afhankelijk van de mate/ernst van slijtage van het gewricht.