

## **Wat is artrose en wat is chondropathie?**

Artrose is slijtage van een gewricht. Wanneer het kraakbeen, het glijdoppervlakte van een gewricht, in kwaliteit achteruit gaat, wordt het gewricht minder beweeglijk, stijver en pijnlijker. De oorzaak van gewrichtsslijtage blijft vooralsnog onbekend. Vragen als “Waarom krijg ik het” en “Waarom alleen aan de linkerkant” zijn doorgaans niet te beantwoorden. Soms ontstaat artrose als gevolg van beschadiging van het gewricht door ongeval of ziekte (zoals reuma).

Minder ernstig is chondropathie. Dit duidt op schade van een deel van het kraakbeen. Chondropathie herstelt soms wel en soms niet. Het kan ook het begin van artrose zijn.

## **Behandeling**

Bij geringe tot matige artrose en bij chondropathie dient de behandeling gericht te zijn op behoud van het gewricht. Het is belangrijk dat de slijtage niet (snel) toeneemt. Wat kunt u zelf er aan doen? Voorkom te zware belasting voor het gewricht. Zie af van intensief sporten. Let op uw gewicht. Blijf wel in beweging. Met name fietsen en zwemmen is gunstig voor de heupen en knieën. Soms geeft fysiotherapie verlichting.

### NSAIDS, COX remmers

Gebruik van pijnstillende tabletten kan verlichting geven. Beide therapieën remmen de voortgang van artrose niet. NSAID ontstekingsremmers zoals ibuprofen, diclofenac en naprosyne geven risico op maagbloedingen, vooral als u al bloedverdunners gebruikt. De COX remmers zouden minder bijwerkingen dan de NSAIDS hebben ten aanzien van het maag-darmkanaal en hart.

### Glucosamine en chondroïtine

Sommigen hebben de indruk dat glucosamine en chondroïtine de klachten zouden kunnen verlichten. Om kraakbeenherstel bij chondropathie te bevorderen en toename van artrose af te remmen en kan het gebruik van Glucosamine zinvol zijn. Glucosamine komt van nature voor in kraakbeen. Het voorgeschreven Glucosamine is afkomstig uit schaalvissen.

### Wat zijn de effecten van Glucosamine gebruik?

Het beschadigde kraakbeen wordt verstevigd en wordt dus beschermd tegen verdere afbraak. De slijtage wordt vertraagd. Glucosamine vermindert gewrichtsontsteking en daarmee gewrichtspijn. Het effect van Glucosamine is na ongeveer 4 weken merkbaar. Dagelijks dient het poeder van één sachet (1500 mg), in water opgelost ingenomen te worden, gedurende één maand. Als er dan duidelijk minder klachten zijn, is het

verstandig om nog eens drie maanden door te gaan met het dagelijks gebruik van Glucosamine. Glucosamine wordt niet vergoed door uw zorgverzekeraar.

Wat kunnen de bijwerkingen van extra Glucosamine gebruik zijn?

Omdat Glucosamine de bloedsuikerspiegel kan beïnvloeden kunnen patiënten met suikerziekte ontregeld raken. Gebruik tijdens zwangerschap wordt ontraden. Een allergische reactie bij patiënten met overgevoeligheid voor schaalvissen.

### Cortison injecties

Wanneer de klachten te ernstig zijn, kunnen injecties met een steroïd of cortison = bijnierschorsormoon overwogen worden. Deze geven sterke verlichting van de pijn en verbetering van de functie, dit is echter slechts tijdelijk. Steroïd injecties remmen het slijtage proces niet, veroorzaken soms bijwerkingen en kunnen niet te vaak achter elkaar gegeven worden.

### Kunstheup, kunstknie

Bij vergevorderde slijtage van de heup of knie bestaat uiteindelijk de mogelijkheid het gewricht te vervangen door een prothese of kunstgewricht. Voordeel hiervan is dat dit de knie- of heupfunctie herstelt en de pijn sterk vermindert. Als nadeel mag gelden dat dit een operatie noodzakelijk maakt.

### Hyaluronzuur

Hyaluronzuur is een belangrijke stof die in het kraakbeen van een gewricht wordt aangemaakt. Het heeft een schokdempend en gewrichtssmerend effect voor een optimale kraakbeen conditie. Toediening van extra hyaluronzuur gebeurt door één injecties in het gewricht. Bijwerkingen: van hyaluronzuur zijn vrijwel geen bijwerkingen beschreven.

Wat zijn de effecten van extra Hyaluronzuur gebruik?

Pijnvermindering en verbetering van gewrichtsfunctie tot 75%. Niet bij iedereen dus. Een operatie kan vaak uitgesteld worden. Het effect van Hyaluronzuur is pas na 3 maanden merkbaar.