

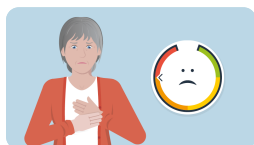


Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Je kijkt naar de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

Wat is artrose?



U heeft artrose. Dit kan bij elk gewricht in uw lichaam voorkomen. Bij een gewricht komen 2 botten samen. U kunt pijn en stijfheid voelen. Of u kunt een bult hebben. Hierdoor beweegt een gewricht minder soepel en heeft u last bij bewegen. Hier ziet u wat u zelf kunt doen om er in het dagelijks leven minder

last van te hebben.

Artrose



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

In het lichaam zitten gewrichten, bijvoorbeeld de knie, schouder... pols of duim.

Bij een gewricht komen twee botten samen.

Tussen de botten zit kraakbeen.

Kraakbeen zorgt ervoor dat de botten soepel kunnen bewegen.

U heeft artrose.

Bij artrose wordt het kraakbeen dunner.

Ook kan het bot gaan groeien.

Hierdoor heeft het gewricht minder ruimte...
en beweegt het minder goed.
U kunt last hebben van pijn en stijfheid.
Artrose gaat niet over.
Maar er zijn manieren om ervoor te zorgen dat u er minder last van heeft.
Het is bijvoorbeeld belangrijk om te blijven bewegen.
Uw zorgverlener kan u hiervoor oefeningen geven.
Als u veel last heeft, kunt u een prik krijgen.
Dan wordt de pijn even minder.
Of u krijgt hulpmiddelen zoals een brace.
Samen zoeken jullie naar de beste manier om met artrose om te gaan.

Pijnstillers

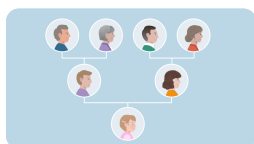


Soms krijgt u pijnstillers. Dit kan een NSAID zijn. Dat zijn medicijnen die ontstekingen tegengaan. U kunt soms ook paracetamol proberen. U gebruikt pijnstillers altijd in overleg met uw zorgverlener.

Oorzaken artrose

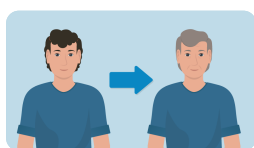
De oorzaken van artrose zijn nog niet bekend. Wel zijn er verschillende dingen die invloed hebben op het ontstaan van artrose.

Artrose komt vaker voor in de familie



Artrose kan vaker in de familie voorkomen. Het kraakbeen in gewrichten is dan gevoeliger voor beschadiging, ook als u nog jong bent.

Artrose door ouder worden



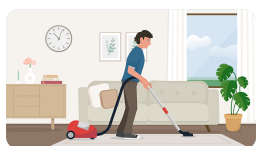
De kans op artrose neemt toe als u ouder wordt. Het kraakbeen herstelt dan steeds minder goed. Hierdoor wordt de laag met kraakbeen dunner.

Artrose door overgewicht



Heeft u overgewicht? Dan worden uw gewrichten extra belast. Hierdoor wordt het kraakbeen dunner. Vetweefsel maakt stoffen aan die de ontsteking en pijn erger maken. Het kan zijn dat die stoffen ervoor zorgen dat het kraakbeen daardoor dunner wordt.

Artrose door zware belasting



Doet u lang en zwaar lichamelijk werk? Of sport u intensief? Dan kan uw kraakbeen beschadigen. Uw gewrichten slijten dan sneller. Dit gebeurt vooral als u vaak dezelfde bewegingen maakt.

Blessures of een beschadiging



Heeft u vroeger een blessure of beschadiging aan uw gewricht gehad? Dan is de kans op artrose groter.



Afwijkingen sinds de geboorte

Aangeboren afwijkingen van uw gewricht, zoals hyperdysplasie en hypermobiliteit, kunnen leiden tot artrose. Dit zijn afwijkingen waarbij het gewricht anders is gevormd of te soepel is.

Vrouwen krijgen vaker artrose dan mannen



Artrose komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Dit komt bijvoorbeeld door verandering in de hormonen tijdens de menopauze of overgang. In die periode maakt het lichaam minder vrouwelijke hormonen aan.

Klachten bij artrose

Het is goed om de klachten van artrose te herkennen. Hier ziet u de meest voorkomende klachten.

Verschillende soorten pijn



U kunt last hebben van verschillende soorten pijn:

- Startpijn in uw gewrichten. Het is pijn die erger wordt nadat u langer rust heeft gehad. Bijvoorbeeld als u 's ochtends wakker wordt.
- Pijn bij bewegen als u uw gewricht veel moet belasten.
- Pijn door ontsteking. Uw gewricht kan dan warm, dik of rood zijn.

Stijfheid



U kunt last hebben van stijfheid. Er zijn verschillende soorten stijfheid:

- Uw gewrichten voelen stijf aan bij het wakker worden. Dit verdwijnt meestal binnen een half uur.
- Bij het veranderen van uw houding kunt u last hebben van stijfheid. Bewegen helpt om minder stijf te zijn.

Zwelling



Een gewricht kan dik en gevoelig aanvoelen. Dit heet een zwelling. Dit is vooral als u het gewricht intensief heeft gebruikt.

Minder goed kunnen bewegen



Het kan zijn dat u uw gewricht minder goed kan bewegen. Heeft u artrose in uw handen? Dan kan het buigen en strekken van de vingers moeilijk zijn. Zo heeft u misschien moeite met het vasthouden en vastpakken van dingen.

Leven met artrose

Artrose gaat niet meer over. Het is belangrijk om te leren leven met artrose. Behandeling richt zich op het verminderen van pijn, soepel blijven bewegen en voorkomen dat de artrose erger wordt.

Gezond eten



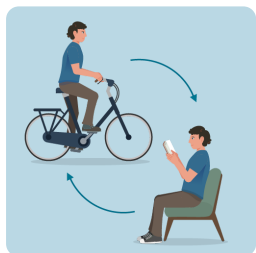
Een gezond gewicht vermindert de druk op uw gewrichten. Hierdoor wordt het kraakbeen minder snel dun. Probeer daarom gezond te eten en overgewicht te voorkomen. Overgewicht kan zorgen voor ontstekingen in het lichaam. Dat kan zorgen voor meer pijn en stijfheid.

Blijf in beweging



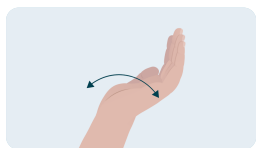
Het is belangrijk dat u in beweging blijft. Zo blijft u uw spieren gebruiken. En voorkomt u dat lichaamsdelen niet meer functioneren. Beweging zorgt ervoor dat de stijfheid minder wordt. En u minder pijn heeft. Zorg ervoor dat u niet te veel beweegt en uw spieren te zwaar belast.

Activiteiten over de dag verdelen



Wissel beweging af met rust. Zo voorkomt u dat uw gewrichten overbelast raken. Plan uw activiteiten verspreid over de dag en neem pauzes als dat nodig is.

Oefeningen doen



Uw zorgverlener kan u oefeningen geven om uw gewrichten juist te gebruiken. Uw spieren worden sterker door de oefeningen. En u heeft minder last van pijn of stijfheid. Heeft u na de oefening juist meer pijn? Overleg dan met uw zorgverlener of u de oefening aan kan passen.

Brace dragen



Heeft u artrose in uw hand of knie? U kunt dan een brace krijgen. Dit zorgt ervoor dat u uw gewrichten minder belast. Het kan zijn dat u hierdoor minder pijn ervaart.

Warmte op gewricht



Warmte kan helpen om de pijn te verminderen. Heeft u artrose in uw hand? Plaats bijvoorbeeld uw hand in warm water. Dit helpt vooral bij ochtendstijfheid.

Kou op gewricht



Is uw gewricht dik? Kou kan dan helpen. U kunt hiervoor een koud kompres op uw gewricht leggen. Dat is een ijspakking. Leg deze niet direct op de blote huid. En niet langer dan 20 minuten op uw gewricht laten liggen.

Meer informatie



- www.Reuma.nl/artrose (<https://www.Reuma.nl/artrose>).
- www.Thuisarts.nl/ikhebartrose (<https://www.Thuisarts.nl/ikhebartrose>).
- www.poly-artrose.nl (<https://www.poly-artrose.nl>).