mees APOTHEEK

Pijnlijke gewrichten door artrose

Reumatoïde artritis is een auto-immuunziekte, wat betekent dat het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Dat uit zich in ontstekingen van de gewrichten, waardoor ze pijnlijk of stijf worden en sneller slijten. In dit artikel hebben we het echter vooral over artrose.

Artrose betekent **slijtage van de gewrichten**. De kwaliteit van het kraakbeen gaat achteruit of verdwijnt. Kraakbeen is nodig om een gewricht soepel en beweeglijk te houden, vergelijk het met smeerolie die nodig is om een scharnier goed te doen werken. Bij artrose wordt het kraakbeen minder elastisch en gaat met de tijd barsten vertonen. In plaats van een mooi glad oppervlak te hebben, wordt dit hobbelig. Geleidelijk gaat de kraakbeenlaag verdunnen om tenslotte te verdwijnen. Het kraakbeen is als een soort schokdemper voor onze gewrichten. Wanneer deze functie verdwijnt, wordt het gewricht meer belast waardoor er op termijn een chronische ontsteking ontstaat met vochtophoping in het gewricht en zelfs misvormingen van het bot tot gevolg.

Artrose is dus een slijtage aan het gewricht. Logischerwijs doet het gewricht pijn bij bewegen maar niet/minder bij stilstand. De gewrichtsstijfheid bij artrose duur meestal een korte periode.

Bij nachtelijke pijn, lange ochtendstijfheid en zwellingen vertoon je ontstekingsreacties. Een gewrichtsontsteking herken je dus door stijve gewrichten bij het opstaan die dan geleidelijk verbeteren tijdens de dag.

Factoren zoals leeftijd, erfelijkheid, overgewicht, gewrichtstraumata's, het uitvoeren van herhaalde bewegingen en ziekten van het gewricht spelen mee in het ontstaan van artrose.

Artrose kan elk gewricht aantasten maar meestal wordt slechts één gewricht aangetast. De meest frequent aangetaste gewrichten zijn de halswervelzuil, de kleine gewrichten van de hand, de onderrug, de knieën en de heupen.

Artrose gaat niet over, sterker nog, het wordt langzaam erger.

Behandeling van pijnlijke gewrichten door artrose

Bij gewrichtsproblemen zijn er verschillende soorten behandelingen, die de pijn, stijfheid en ontstekingen kunnen afremmen. Soms door medicijnen in de vorm van een pil, crèmes, diverse voedingssupplementen of wanneer alle voorgaande middelen geen soelaas meer bieden; door injecties met hyaluronzuur of cortisone.

We kunnen de klachten van artrose verminderen maar de oorzaak blijft.

Blijf bewegen en eet gezond!

Vooreerst kunnen we niet genoeg benadrukken dat **milde lichaamsbeweging** (ongeveer een half uur per dag) en een **gezonde voeding en levensstijl** ontzettend belangrijk zijn. **Ondanks de pijn, is het belangrijk om lichamelijk actief te blijven.** Denk bijvoorbeeld aan sporten als wandelen, yoga, fietsen en zwemmen.

Sport gaat botontkalking tegen, houdt je gewrichten soepel, maakt je **spieren sterker** rondom het aangetaste gewricht en is goed voor je conditie.

Veel water (minimum 1,5 liter per dag) groenten en fruit, voldoende vezels en weinig ongezonde vetten, horen bij een evenwichtig voedingspatroon.

Een dagelijkse inname van **vitamine C** zou de kraakbeenvorming in de gewrichten ten goede komen.

Medicatie

Pijnstillers zoals paracetamol kunnen vaak een lange tijd helpen. Wanneer paracetamol onvoldoende helpt of wanneer het gewricht ontsteking vertoont (gezwollen, rood, warm) schakelt u beter over op een ontstekingsremmer zoals ibuprofen. Deze geneesmiddelen remmen de ontsteking en dus ook de pijn. Het nadeel van deze producten is dat ze schadelijk zijn voor het maag-darmstelsel en dat ze een invloed hebben op de bloedstolling. De nieuwe generatie ontstekingsremmers hebben deze bijwerkingen wel minder.

Het lokaal aanbrengen van crèmes en gels wordt ook vaak voorgesteld en kan wellicht bij matige, oppervlakkige klachten, aan kleine gewrichten, nut hebben.

Voedingssupplementen

- **Glucosamine, chondroïtine en collageen** zijn voedingssupplementen die nuttig zijn bij het **in stand houden van het kraakbeen**. Deze supplementen moeten langdurig (levenslang) ingenomen worden en men moet er rekening mee houden dat het eerste gevoel van verbetering pas optreedt na minimum 8 weken inname! Glucosamine, chondroïtine en collageen zijn de **bouwstenen van normaal kraakbeen**. Ze zouden de afbraak van het bestaande kraakbeen afremmen en de aanmaak van nieuw kraakbeen stimuleren.
- **Curcuma** heeft daarenboven ook een ontstekingswerende werking. Curcuma is goed bestudeerd voor de bevordering van de beweeglijkheid en de soepelheid van de gewrichten.
- **AKBA uit hars van Boswellia** oftewel de Indiaanse wierrookboom. Dit is een natuurlijke onstekingsremmer die zorgt voor het behoudt van gezonde gewrichten.
- **Gember**: De heilzame effecten van poeder en extracten van gemberwortel zijn tevens goed bestudeerd. Zo helpt gemberwortelextract voor het behoud van soepele spieren en gewrichten.
- Natuurlijk zwavel of **MSM**: MSM staat voor methylsulfonylmethaan dat voorkomt in alle levende organismen. Het is een natuurlijk bron van zwavel en heeft o.a. een pijnstillend en ontstekingswerend effect.

UW APOTHEEK