

Reumatoloog raadt ter preventie beweging en dieet aan

Maar liefst één op de twee Belgen krijgt ooit last van artrose. Wie oud genoeg wordt, zal er zelfs niet aan kunnen ontsnappen. «Bewegen en je gewicht op peil houden zijn de beste manieren om problemen te voorkomen», zegt reumatoloog Jan Lenaerts, die de meest gestelde vragen over artrose beantwoordt.

INGESTIERS



Op het bot van de gewrichten zit een laagje kraakbeen. Bij artrose zal dat kraakbeen afslijten en verdunnen», verduidelijkt Jan Lenaerts, reumatoloog en vanaf volgend jaar nationaal voorzitter van de Belgische Vereniging voor Reumatologie. «Het gevolg daarvan is dat de slijmvlies rond de gewrichten gaan zwellen en vocht produceren. Artrose wordt weleens verward met reuma, maar dat zijn twee verschillende aandoeningen. Artrose wordt op oudere leeftijd veroorzaakt door slijtage, bij reumatoïde artritis – reuma in de volksmond – gaat het om een ontsteking. Dat is een auto-immuunziekte die op alle leeftijden kan voorkomen. Ik heb zelfs reumapatiëntjes van drie jaar.»

Welke gewrichten kunnen aangetast worden door artrose?

«Er zijn drie grote groepen: de nodulaire artrose – *nodulus* betekent 'knobbel' – komt voor in de vingers of de grote teen en veroorzaakt daar knobbels. Bijna alle tachtigplussers hebben dergelijke knobbels. De tweede vorm is artrose aan de nek en onderrug. Ten slotte is er ook nog artrose aan

de dragende gewrichten, namelijk heupen en knieën. Eén op de zes Belgen zal hierdoor ooit een nieuwe knie of heup nodig hebben.»

Wat zijn de symptomen?

«Pijn die ontstaat na belasting, zwelling van de gewrichten, die ook warm aanvoelen, en functiebeperking. Je kan je knie je niet meer plooiën of je vingers niet meer goed gebruiken.»

Hoe groot is de kans dat je artrose krijgt?

«Alles hangt af van hoe oud je wordt, maar algemeen kunnen we stellen dat één op de twee à drie Belgen – afhankelijk van hoe zwaar je je gewrichten hebt belast – ooit artrose krijgt. Meestal begint het na je vijftigste. Iemand van negentig heeft bijna zeker ergens artrose. Op je tachtigste heb je één kans op de twee dat je artrose aan de heup of de knie hebt. Vrouwen hebben er ook meer last van dan mannen. Dat is genetisch bepaald. Eén op de twee vrouwen krijgt vroeg of laat artrose aan de vingers, bij mannen is dat één op drie. Artrose is bovendien erfelijk.»

Wat zijn de risicofactoren?

«Heb je een trauma gehad, zoals een sportletsel, dan zal je op die plek meer kans hebben om daar op latere leeftijd

Helft van de Belgen krijgt ooit artrose

artrose te ontwikkelen. Ook wie een asafwijking – denk aan O- of X-knieën – heeft, is gevoeliger, want dan belast je respectievelijk de binnen- of de buitenzijde van de knieën meer, waardoor het kraakbeen sneller kan slijten. En dan is er nog de artrose veroorzaakt door de aard van je werk: een pianist zal bijvoorbeeld makkelijker artrose in de vingers krijgen.»

Kan sport artrose versnellen?

«Als je maximaal 40 kilometer per week loopt en je hebt een normaal lichaamsgewicht en geen asafwijking, loop je waarschijnlijk geen verhoogd risico. Maar ben je te zwaar, dan ga je je gewrichten veel meer belasten. Ook door sporten waarbij je je gewrichten asymmetrisch belast, zoals tennis of squash, kan je versnelde artrose krijgen. Ook extreem veel sporten is niet aan te raden. Joggers lopen relatief



Foto RV

weinig risico, fietsers helemaal niet. Fietsen is de beste sport voor de onderste ledematen. Ook fitness is goed, omdat je daarbij verschillende gewrichten gedurende korte tijd belast. Afwisselen is de boodschap.»

Hebben zwaarlijvige mensen vaker last van artrose?

«Sowieso. Bij obesitas worden vooral de onderrug, de heup en de knie extra zwaar belast. In het vetweefsel zitten bovendien ook vetcellen die eiwitten produceren die de ontsteking in de gewrichten doet toenemen, waardoor je ook meer kans hebt op reumatoïde artritis. Wil je artrose preventief aanpakken, dan zorg je dus beter voor een normale BMI (tussen 20 en 25, nvdv).»

Wat kan je nog doen om artrose te voorkomen?

«Bewegen. En veranderen van sport. Als je last hebt van je knieën, ga je best niet meer lopen, maar fietsen of zwemmen. Er bestaan ook voedings-

supplementen, zoals collageen type 2, glucosamine en chondroïtine, maar die hebben geen bewezen effect. Collageen wordt bijvoorbeeld afgebroken door het maagzuur, dus dat kan niet werken. Tegenwoordig is kurkuma (Indisch kruid) de nieuwe hype, maar in gecontroleerde studies in groep heeft men nooit kunnen aantonen dat het werkt. Toch heb ik patiënten die zeggen dat ze zich beter voelen als ze kurkuma nemen. Mijn advies is dan ook om het drie maanden te proberen. Werkt het niet, dan stoppen ze er gewoon mee. Kurkuma heeft in de aanbevolen dosis ook weinig nevenwerkingen, op mogelijk wat diarree na.»

Valt artrose te genezen?

«Nee, want het kraakbeen dat weg is, komt niet meer terug. Maar er zijn pijnstillers en ontstekingsremmers die de zwellingen verminderen. Je kan ook een rugcorset gebruiken, maar dat wordt de laatste tijd sterk afgeraden omdat het de rugspieren verzwakt. Kinesitherapie is heel belangrijk. De juiste oefeningen versterken de spieren rond de gewrichten, waardoor ze beter zullen functioneren. Soms wordt er ook cortisone ingespoten, maar dat helpt maar tijdelijk. Patiënten kunnen ook spuitjes met hyaluronzuur krijgen. Dat is een natuurlijk bestanddeel in je gewrichtsruimte, de olie die in je gewrichten zit. Daarvan is de werkzaamheid wel aangetoond. En als niks meer helpt, kan je een knie- of een heupprothese overwegen.»

«Fietsen is de beste sport voor de onderste ledematen. Ook fitness is goed, omdat je daarbij verschillende gewrichten gedurende korte tijd belast»

REUMATOLOOG JAN LENAERTS