

## **Veel gestelde vragen over artrose..... en de antwoorden..**

### **1. Wanneer kom ik in aanmerking voor een gewrichtsvervanging?**

Wanneer de pijn of beperkingen zodanig worden dat het je functioneren of plezier in het leven ernstig gaan belemmeren EN conservatieve behandeling (medicatie + fysiotherapie) hier onvoldoende invloed op heeft, komt u in aanmerking voor een gewrichtsvervangende operatie.

### **2. Als ik pijnstillers gebruik dan voel ik geen pijn.**

#### **a. Hoe weet ik waar voor mijn lichaam de beweeg grens ligt?**

Eén van de belangrijkste redenen om pijnstillers voor te schrijven, is juist om in beweging te blijven. Bewegen zorgt ervoor dat de spieren om de aangedane gewrichten sterker worden / blijven waardoor het gewricht beter ondersteund wordt. Dat heeft een gunstige invloed op de pijn. **BEWEGEN MET MEDICATIE IS BETER DAN NIET BEWEGEN ZONDER!**

#### **b. Kan het kwaad als ik dan door ga?**

Soms kan je –zeker als je net begint- na het bewegen wat meer last krijgen. Dat kan een normale reactie zijn, zoals spierpijn. Sowieso is er geen verband tussen de mate van pijn na bewegen en schade aan het gewricht. Wanneer u na bewegen last krijgt van toename van nachtelijke pijn, zwelling, warmte en startklachten heeft u waarschijnlijk te veel gedaan.

### **3. Wat zijn de nieuwste behandelmogelijkheden?**

De huidige behandelmethoden zijn effectief en er zijn op dit moment geen experimentele behandelingen die effectief zijn. De meest recente informatie vindt u op [www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)

### **4.**

#### **a. Welke sporten zijn geschikt?**

Belangrijk bij bewegen / sporten is dat je er plezier in hebt; dan houd je het immers het langst vol. Al te grote schokbelasting op de gewrichten (zoals bij hardlopen, intensieve balsporten en wintersport) kunt u beter vermijden. Zwemmen, wandelen, fietsen, golfen, fitness en rustig tennissen zijn heel geschikt.

#### **b. Met welke frequentie en intensiteit?**

Voor een goede gezondheid wordt geadviseerd u tenminste aan de NNGB (Nederlandse Norm Gezond Bewegen) te houden. Dat wil zeggen: 2.5 per week matig bewegen verdeeld over meerdere dagen **én** 2 keer per week spierversterkende-, botversterkende- en balansoefeningen uitvoeren.

### **5. Wat is het beloop van artrose?**

Het beloop van artrose wisselt van persoon tot persoon en is niet goed te voorspellen. Soms kunnen klachten een periode heviger zijn en daarna weer afnemen ("flare"). Door medicatietrouw en het in acht nemen van de adviezen kunnen de klachten afnemen.

### **6. Wat kan ik er zelf aan doen om de klachten te verminderen?**

Het is belangrijk om medicatie in te nemen zoals voorgeschreven door de (huis) arts. Daarnaast is voldoende bewegen (zie ook vraag 4) belangrijk. Wanneer u te zwaar bent is het zinvol om wat af te vallen. Ieder kilo minder telt!

### **7. Zijn er medicijnen op de markt die de artrose kunnen stoppen?**

Nee, helaas zijn er geen medicijnen die de artrose genezen. Symptomen als stijfheid, pijn en ontstekingsactiviteit kunnen met medicatie wel beïnvloed worden.

### **8. Wat is de meerwaarde van fysiotherapie?**

In enkele van de voorgaande vragen kwam het belang van bewegen al naar voren. Als het u niet goed lukt om zelf op de goede manier in beweging te komen, het er niet van komt, u te veel hinder ervaart etc. Dan kan de fysiotherapeut u helpen. U krijgt adviezen en een oefenprogramma, gericht op beweeglijkheid, het verbeteren van spierkracht, coördinatie, uithoudingsvermogen en dergelijke. Na een tijdje kunt u dan zelf aan de slag. Het is belangrijk dat u na de behandeling doorgaat met de oefeningen en het bewegen.

### **9. Wat kan ik verwachten van een prothese, wat kan ik weer doen mbt sport en werk?**

De meeste mensen kunnen na een gewrichtsvervangende operatie hun oude werkzaamheden weer uitvoeren, tenzij het zwaar lichamelijk werk betreft. Sporten met een hoge schokbelasting worden niet geadviseerd (zie ook vraag 4). Knielen lukt niet altijd meer en hurken wordt afgeraden.

### **10. Wat zijn de nadelen van een prothese?**

Ongeveer 1 op de 7 mensen houdt na de operatie last van (ernstige) pijnklachten. De prothese kan uit de kom schieten of er kan na verloop van tijd een revisie nodig zijn (opnieuw plaatsen van een prothese). Verder de risico's die aan iedere operatie kleven, zoals infectiegevaar ed.

### **11. Komt de artrose door veel doen met de gewrichten, zoals werk of sport?**

Alleen in het geval van zware topsport.

### **12. Is artrose erfelijk?**

Verschillende factoren kunnen een rol spelen bij het ontwikkelen van artrose, zoals leeftijd, gewicht, belasting en inderdaad ook erfelijke aanleg.

**13. Hoe lang gaat een kunstgewricht mee?**

De huidige prothesen gaan zeker 15 jaar mee. Wanneer het nodig is om op jongere leeftijd een prothese te plaatsen, is er dus een grotere kans dat na verloop van tijd revisie nodig is.

**14. Helpt een brace?**

Met name bij de knie kan het prettig zijn om een brace te dragen bij belastende activiteiten.

**15. Zijn er specifieke aandachtspunten waar ik op moet letten bij het uitoefenen van mijn functie in relatie tot de artrose?**

Geadviseerd wordt meer belastende activiteiten te spreiden over de dag en de week. Probeer houdingen af te wisselen (zitten en staan). Uw werkgever, bedrijfsarts en/of arbo-coördinator kunnen hierbij behulpzaam zijn.

**16. Heeft afvallen effect op artrose/ de klachten?**

Wanneer u te zwaar bent is het verstandig om af te vallen; er is aangetoond dat een paar kilo minder al effect heeft op pijn en functioneren. Bovendien heeft een te hoge BMI een ongunstig effect op de toename van de artrose.

**17. Hoe kun je voorkomen dat het erger wordt?**

Artrose neemt het minst in ernst toe, wanneer u zorgt voor voldoende beweging en een goed gewicht.

**18. Welke behandelingen worden vergoed door verzekeraar?**

Advies en consulten bij de huisarts worden vergoed uit de basisverzekering zonder eigen risico. Medicatie, beeldvormende technieken (zoals röntgenfoto's) en consulten in het ziekenhuis worden vergoed uit de basisverzekering, maar mét eigen risico. Fysiotherapie voor heup- en knieartrose wordt twaalf behandelingen vergoed uit de basisverzekering (helaas met een eigen risico). Verder wordt fysiotherapie vergoed uit de aanvullende verzekering, afhankelijk van het door u gekozen pakket. Na een gewrichtsvervangende operatie wordt fysiotherapie vergoed uit de basisverzekering vanaf de 21e behandeling.

Bij de diëtist wordt 3 uur per jaar vergoed vanuit de basisverzekering (helaas geldt hier ook het wettelijk eigen risico). Vanuit een aanvullende polis is er nog extra vergoeding mogelijk afhankelijk van de soort polis.

**19. Is het schadelijk voor de verdere ontwikkeling van mijn heup/knie-artrose als ik regelmatig pijnstillers gebruik en wordt het daardoor niet erger?**

Nee, zie ook vraag 2.