

## **Reuma**

Reuma is de verzamelnaam voor een groot aantal aandoeningen aan het bewegingsapparaat van het lichaam. Dit bestaat uit gewrichten, pezen, banden en spieren. Er zijn maar liefst 200 verschillende soorten reuma. De meest voorkomende vormen van reuma zijn artrose en artritis.

### **Artrose** (Artritis deformans)

Degeneratie (kwalitatieve achteruitgang) van het gewricht bijvoorbeeld door slijtage. Artrose is een degeneratief proces dat het kraakbeen, een laagje bindweefsel op het gewrichtsvlak, in het gewricht aantast en op den duur kan laten verdwijnen. Als reactie hierop vindt vaak botwoekering plaats, een (tijdelijke) groei van plaatselijk botweefsel. Zie de afbeelden hiernaast voor verduidelijking.

Artrose vindt meestal plaats in de knieën, heupen en de lage wervels.



Gezond kraakbeen

Versleten kraakbeen

#### *Primaire vorm.*

Deze vorm ontstaat meestal door ouderdom en vindt dus plaats op hogere leeftijd door een leven lang belasten van het kraakbeen.

#### *Secundaire vorm.*

Deze vorm vindt meestal plaats na een letsel. Dit kan een ruptuur aan de knie inhouden, een fractuur van het bot, een artritis, een bandletsel enz.

### *Waarom is het kraakbeen zo kwetsbaar?\_*

Het kraakbeen is een dun laagje bindweefsel op het bot, aan de binnenkant van het gewricht. Het heeft als functie de glij-beweging van de kop en de kom van het gewricht zo soepel mogelijk te laten verlopen.

Tussen het kraakbeen van de kop en de kom zit vocht dat het kraakbeen smeert. Het is een soort vettige substantie die door het gewrichtskapsel wordt afgegeven.

Het kraakbeen is een zeer kwetsbare structuur. Dit komt omdat het kraakbeen slecht doorbloed is.

Door de slechte doorbloeding kan er niet veel bloed door het kraakbeen heen lopen, waardoor afvalstoffen en voedingsstoffen niet in grote hoeveelheden af- en aangevoerd kunnen worden. Als er een beschadiging optreedt in een structuur moeten er grote hoeveelheden voedingsstoffen en bouwstoffen worden aangevoerd om de schade te herstellen. Als dit niet snel genoeg kan, zal het herstelproces van de desbetreffende structuur slecht en zeer langzaam verlopen.

### Verloop van artrose

Artrose verloopt in drie fasen:

- In de eerste fase is de aantasting van het kraakbeenweefsel aanwezig. Echter, de patiënt merkt er nog vrijwel niets van.
- In de tweede fase heeft de patiënt last van pijn en stramheid in de gewrichten. De achteruitgang van het kraakbeen en het bot zijn duidelijk te zien op een röntgenfoto.
- In de derde fase heeft het gewricht geen goede functie meer en is totaal onbruikbaar. Op een röntgenfoto is goed te zien dat het botweefsel rond het gewricht ernstig is aangetast.
- In een gevorderd stadium van artrose is het kraakbeen in het gewricht grotendeels of volledig verdwenen. De twee botuiteinden waartussen het gewricht zich bevindt, komen nu direct met elkaar in verbinding, in plaats van dat de uiteinden nog beschermd worden door een laagje kraakbeen.

Doordat er geen kraakbeen meer is dat het botweefsel beschermd, neemt de druk op het botweefsel toe. Het botweefsel maakt nu zelf aanpassingen ter bescherming. Het bot gaat "verharden".

Als men kijkt naar een gezond stuk bot dan ziet men aan de binnenzijde van het bot een poreuze structuur. Er zijn kleine ruimtes zichtbaar in het botweefsel. Mede hierdoor kan het bot de schokken die het krijgt opvangen. Bij een patiënt met artrose verandert het botweefsel in een veel dichtere structuur en kan het bot veel minder goed schokken absorberen. Hierdoor neemt de belasting op het gewricht weer toe en komt men in een vicieuze cirkel terecht.

Kraakbeen beschermt het bot en heeft zelf geen pijnreceptoren (nociceptoren), zodra het kraakbeen in zodanige mate versleten is, kunnen de bot delen tegen elkaar aan komen. Dit is dus erg gevoelig, omdat het botvlies wel veel pijnreceptoren bevat (denk aan uw scheenbeen stoten).

### **Symptomen:**

#### **Pijn; ontstaat door:**

Rek pijn van de omliggende banden en pezen van het gewricht  
Ontstekingen ten gevolge van de artritis  
Verhoogde botdruk  
Verdwijnen van het kraakbeen als beschermingslaag voor het bot  
Ochtendstijfheid  
Overgewicht (obesitas)  
Kraken van het gewricht (Crepitaties)  
Verminderde beweeglijkheid  
Verminderde spierkracht van omliggende spieren  
Verminderde stabiliteit van het gewricht  
Vervorming van het gewricht  
Verminderd lokaal uithoudingsvermogen (vermoeid gevoel in de spieren)

Naast deze symptomen kan er ook nog sprake zijn van:

#### *Startstijfheid*

Het moeilijk op gang komen na een rustpauze die volgt op een redelijk intensieve belasting.

Nachtelijke pijn (in sommige gevallen)

#### *Vervorming van het botweefsel*

In fase drie van de aandoening kan het gewricht vervormingen geven. Dit komt door botvorming op de aangedane gedeeltes van het gewricht.

### **Diagnostiek**

In de huisartsenpraktijk wordt de diagnose artrose vooral gesteld op grond van de klinische symptomen, de lokalisatie van de gewrichtsafwijkingen in combinatie met de leeftijd. Mocht de huisarts twifelen, kan er een röntgenfoto gemaakt worden.

### **Oorzaken / risicofactoren**

Bij de primaire vorm van artrose is de verhouding tussen de belasting en de belastbaarheid verstoord. Door een verkeerde belasting kan de hoeveelheid kraakbeen achteruitgaan. Hierbij kan verkeerde belasting zowel overbelasting als onderbelasting betekenen.

Bij het ontstaan van de secundaire vorm van artrose gaat er een andere aandoening aan de gewrichtsslijtage vooraf. De artrose is in dit geval een gevolg van een andere aandoening.

#### *Voorbeeld*

Dit zou bijvoorbeeld een ontsteking aan één van de kniebanden kunnen zijn. Door deze ontsteking komt er ontstekingsvocht in het gewricht. Dit komt in de plaats van de natuurlijke smeer die er behoort te zijn. Door dit vocht kunnen de gewrichtskom en de kop niet goed meer over elkaar heen glijden en is de kans op slijtage van het kraakbeen groter.

Als een ontsteking langere tijd aanhoudt kan het kraakbeen aangetast worden. Dit kan zo blijven ook nadat de ontsteking is overgegaan. In dat geval is er sprake van een secundaire vorm van artrose.

### **Epidemiologie**

Artrose is de meest voorkomende gewrichtsaandoening van het bewegingsapparaat. Het voorkomen van artrose neemt toe met de leeftijd. Artrose komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen. Op basis van huisartsregistraties is geschat dat in 1994 in Nederland 181.800 personen artrose van de heup hadden en 295.600 personen artrose van de knie, ook andere gewrichten zijn vaak aangedaan.

### ***Wat kunt u zelf aan de aandoening doen***

Wat u het beste kan doen als u gediagnosticeerd bent met artrose is zoveel mogelijk streven naar zelfactiviteit. Dit leidt tot een actieve leefstijl en geeft als gevolg afleiding van de pijnklachten. Het is sterk af te raden om bepaalde activiteiten door de pijn te verminderen of te vermijden, natuurlijk wel op aangeven van uw behandelend specialist.

### ***Preventie***

De kans op artrose wordt groter bij aanhoudende overbelasting op één plek in het lichaam. Hierbij valt te denken aan zwaar werk, werk waarbij steeds herhaalde bewegingen gemaakt moeten worden, topsport.

Ook door overgewicht kan artrose vormen. Klik op de link [overgewicht](#) voor meer informatie over overgewicht en dit voorkomen kan worden.

### ***Behandeling***

#### ***Chirurgie***

Door middel van chirurgisch ingrijpen kan:

Een standsverandering van een gewricht worden aangepast en zo de belasting worden genormaliseerd

Een prothese worden aangebracht

Een gewricht in een zo gunstig mogelijke stand worden vast gezet.

### ***Behandeling van de fysiotherapeut***

De behandeling van de fysiotherapeut zal doorgaans in het teken staan van twee zaken:

#### ***Het stimuleren van functies, activiteiten en participatie.***

Hierbij wordt gekeken naar de bewegingen van het lichaam, eventuele beperkingen (zoals bijv. lopen, bukken, gaan staan), en indien aanwezig de participatieproblemen (zoals bijv. Deelname aan huishouden en/of beroep). Welke vorm van bewegen is juist goed, en welke vorm niet.

#### ***Het bevorderen van een adequate wijze van omgaan met klachten.***

Daar waar het vorige punt zich meer op het lichamelijk aspect richt, is dit punt meer gericht op het geestelijk aspect. Hoe wordt de pijn ervaren, wat is de reactie hierop. Is dit de juiste reactie. Wordt het bewegingsgedrag hierdoor beïnvloedt.

Met de fysiotherapeut worden dit soort zaken uitvoerig besproken.

Centraal in de behandeling staat de balans tussen [belasting en de belastbaarheid](#). De behandeling bij patiënten met artrose bestaat uit het reguleren van de belasting van het desbetreffende gewricht. Dit kan door de belasting omlaag en/ of de belastbaarheid van het gewricht omhoog te brengen. Dit kan op de volgende manieren:

***Gewrichtsbescherming:*** Naast gedoeerde rust kunnen door middel van fysiotherapie bepaalde spiergroepen worden getraind waardoor het gewricht meer belast kan worden. Daarnaast kunnen spiergroepen met een te hoge spanning worden ontspannen waardoor de druk op het gewricht minder wordt.

***Pijnbestrijding:*** Door middel van de oefeningen die men bij de fysiotherapeut krijgt kan de belastbaarheid van de knie verhoogd worden of de belasting naar beneden gebracht worden. Kort gezegd kan de knie daardoor meer verdragen waardoor de pijn bij bepaalde belasting kan afnemen. Ook kan de pijn bestreden worden door medicijnen die de ontsteking doen afnemen en door pijnstillende medicijnen in te nemen.

***Voor meer uitgebreide informatie verwijzen wij u naar:***

[Artrose en Reuma stichting.](#)