



Jicht

Bij jicht zijn bepaalde lichamelijke processen uit balans, waardoor er urinezuur kan neerslaan in de gewrichten en in andere weefsels. Het urinezuur slaat neer in de vorm van kristallen. Deze kristallen veroorzaken gewrichtsontstekingen. Meestal treedt dit heel acuut op in de vorm van aanvallen. De ontsteking doet zich meestal voor in het gewricht van de grote teen (fig.1), maar kan ook in andere gewrichten optreden. Een aanval gaat gepaard met hevige pijn. Jicht is zo te behandelen, dat aanvallen voorkomen kunnen worden.

Jicht wordt tot de groep reumatische aandoeningen gerekend. Het komt vooral voor bij mannen, maar vrouwen kunnen de ziekte ook krijgen. De eerste aanval treedt bij mannen meestal

op tussen het veertigste en vijftigste jaar, bij vrouwen meestal na de overgang.

Symptomen

In het beginstadium veroorzaakt jicht geen symptomen. Meestal wordt ze pas ontdekt bij de eerste jichtaanval. Een acute jichtaanval wordt soms aangekondigd door een hinderlijk gevoel in het gewricht, krampen, nervositeit, vermoeidheid, slapeloosheid, rillingen, misselijkheid, sterke plasdrang.

Klachten bij een jichtaanval:

- Meestal `s nachts optredende hevige pijn aan de basis van de grote teen of een ander gewricht.
- Roodheid, zwelling en warm aanvoelen van het betreffende gewricht
- Koorts
- Misselijkheid en braken

Ten gevolge van de ophoping van de gekristalliseerde natriumzouten van urinezuur kunnen zich na verloop van tijd onder de huid, nabij de betreffende gewrichten, zogenaamde `jichtknobbels` ontwikkelen. Dit zijn makkelijk herkenbare verdikkingen. Deze zijn vaak zichtbaar aan de vinger- en teengewrichten, de ellebogen en aan het kraakbeen van het oor. Ze kunnen soms zo groot worden als een sinaasappel. Ze zijn meestal niet pijnlijk, maar ze zijn wel hinderlijk en weinig fraai om zien. Als ze te veel hinder veroorzaken, kunnen ze chirurgisch verwijderd worden. Niet alle jichtlijders krijgen dergelijke knobbels, maar eens er een is blijft hij groeien en komen er meestal nog andere bij.

De meeste patiënten krijgen na verloop van tijd ook last van nierstenen of nierinsufficiëntie. Of dat laatste een gevolg is van de jicht is echter niet zeker. Vermoedelijk wordt deze aandoening veroorzaakt door een onderliggende kwaal, zoals een hart- of vaatziekte die bij veel jichtlijders wordt vastgesteld.

Oorzaken

Bij jicht ontstaan acute gewrichtsontstekingen, aanvallen, die veroorzaakt worden door uitgekristalliseerd urinezuur in de gewrichten. Urinezuur is een normaal afvalproduct van de stofwisseling. Het wordt gemaakt van purine. Purine komt voor een klein deel rechtstreeks uit voedingsmiddelen. Het is echter vooral een product van de stofwisseling. Normaal gesproken lost urinezuur op in de bloedbaan en wordt het door de nieren in urine uitgescheiden. Door allerlei oorzaken kan iemand teveel urinezuur in zijn bloed hebben. Bij mensen met jichtkristalliseert het urinezuur uit en slaat neer in de gewrichten. Het lichaam ziet de urinezuurkristallen als indringers. Het activeert het

natuurlijke afweersysteem om de indringers op te ruimen. Dit opruimen, de natuurlijke afweer, gaat samen met ontstekingen en verschijnselen die daarbij horen, zoals hevige pijn, zwelling van het gewricht en stijfheid. De ontsteking, die tot doel heeft het gewricht te beschermen, schiet uiteindelijk zijn doel voorbij, omdat de ontstekingsreactie niet stopt. Hierdoor kan uiteindelijk het gewricht beschadigen. De neergeslagen kristallen kunnen ook leiden tot jichtknobbels, ook wel tophi genoemd. Dit zijn kristalophopingen in het gewricht, bot of kraakbeen. Een tophus kan bijvoorbeeld voorkomen aan de ellebogen, vingers, tenen en de buitenrand van de oorschelp. Als de huid rondom een tophus stuk gaat, kan er een dikke, krijtachtige substantie naar buiten komen.

Wat kunt u er zelf aandoen om de klachten te voorkomen?

U kunt zelf een aantal dingen doen om minder last van ontstekingspijn te hebben. U zelf ontspannen of afleiding zoeken, door bijvoorbeeld naar muziek te luisteren of ontspanningsoefeningen kan zorgen dat u minder last heeft van de pijn te hebben. Ook koelen met ijs helpt. Door uw voeding tevens aan te passen kunt u invloed uitbrengen op het verloop van de ziekte. Urinezuur is een afbraakproduct van purine, en dat komt tijdens de stofwisseling vrij uit eiwitrijk voedsel. Purine is een van de producten van de menselijke stofwisseling. Slechts een klein deel komt direct uit ons voedsel. Dat betekent dat de hoeveelheid purine maar voor een klein deel te beïnvloeden is via het eten. Over het algemeen kunt u als u jicht hebt gewoon alles eten. Drink in ieder geval veel vocht per dag en verdeel dit goed over de dag. Als u jicht hebt, kunt u gewoon koffie en thee drinken, want dit draagt niet bij tot een verhoogd purine- of urinezuur-gehalte. Wel is het van belang om overmatig gebruik van voedsel te vermijden, net als overgewicht. Deze factoren kunnen een jichtaanval uitlokken. Als u gaat vermageren, is het van belang dat u dit in een rustig tempo doet, omdat een te snelle vermagering een jichtaanval kan uitlokken. Een ander advies luidt om matig te zijn met het gebruik van alcohol. Hiervoor zijn twee redenen. Alcoholhoudende dranken, zoals wijn en bier bevatten veel purine en zetten het lichaam dus aan tot het produceren van urinezuur. Ook maakt alcohol het de nier moeilijker om urinezuur kwijt te raken. Een laatste advies heeft betrekking op voedingsmiddelen. Er is een aantal , dat zeer veel purine bevatten. Het verdient aanbeveling deze matig te gebruiken. Het gaat om:

- *Ansjovis*
- *Bier*
- *Bouillon*
- *Haring*
- *Hart*
- *Hersenen*
- *Jus*
- *Lever*
- *Mosselen*
- *Niertjes*
- *Sardines*
- *Viskuit*
- *Wijn*
- *zwezerik*

Behandeling

Meestal is de huisarts degene die jicht behandelt. Als er problemen zijn bij de diagnose of behandeling kan de huisarts de patiënt naar een reumatoloog verwijzen. Jicht wordt met medicijnen behandeld. Er zijn drieverschillende medicijnen die tegen jicht kunnen worden gebruikt. De medicijnen werken op verschillende manieren. Zekunnen erop gericht zijn een aanval te bestrijden, een aanval te voorkomen of het urinezuurgehalte te verlagen. De verschillende medicijnen kunnen elkaar aanvullen. Welk middel uw arts voorschrijft, hangt af van het doel van de behandeling. Welke medicijnen worden voorgeschreven hangt af van de oorzaak van het verhoogd urinezuurgehalte. Als het lichaam teveel urinezuur produceert, wordt allopurinol voorgeschreven. Dit middel remt de productie van urinezuur. Wanneer de nieren te weinig urinezuur uitscheiden, kan

benzobromaron worden gebruikt. Deze medicijn verhoogt de urinezuuruitscheiding. Het kan alleen worden gebruikt als iemand een goede nierfunctie heeft. Om een jichtaanval te bestrijden, worden ontstekingsremmende pijnstillers voorgeschreven. Deze medicijnen worden ook wel NSAID's genoemd, Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs. Deze medicijnen werken pijnstillend en ze verminderen de ontsteking. NSAID's zijn verkrijgbaar als tabletten en als zetpillen. Een enkele keer wordt een NSAID via een injectie toegediend. Colchicine is de medicijn dat gebruikt wordt om een aanval te voorkomen. Het is een zeer oud middel dat al meer dan 1500jaar wordt gebruikt.

De behandeling van de fysiotherapeut

Het doel van de fysiotherapeut bij een patiënt met Jicht is:

- De bewegelijkheid en de functie van gewrichten en spieren te behouden
- Eventuele vervormingen te voorkomen en te corrigeren
- Verloren gegane functies van spieren en gewrichten te herstellen
- Bestrijden van pijn in de spieren en gewrichten
- Bevorderen van een goede bloedsomloop

De volgende therapieën worden gebruikt om de bovenstaande doelen te bereiken:

- Massage: Soms zijn de spieren zo gespannen dat een goede oefentherapie niet mogelijk is. Massage kan dan heel goed helpen de spieren los te maken als voorbereiding op de oefentherapie.
- Paraffineverpakking: Zorgt voor warmte en bestrijdt zo de pijn
- Warmte en koude therapie: Bestrijden van de pijn
- Elektrische therapie: Stimuleert de doorbloeding en verlicht de pijn
- Geluidstherapie: Wekt warmte op en dempt de pijn
- Oefentherapie

Oefentherapie is de belangrijkste behandelingsmogelijkheid van een fysiotherapeut om Jicht te behandelen en al die andere bovenstaande therapieën zijn eigenlijk een voorbereiding op de oefentherapie en bestrijding van de pijn. Oefentherapie is vooral om de bewegelijkheid te bevorderen.