

# Artrosewijzer



Wat is  
artrose?

Herken de klachten,  
beperk de risico's?

Wat kun je zelf doen?

# Wat is artrose?

Artrose is een vorm van reuma waarbij het hele gewricht betrokken is. In je gewricht wordt de kwaliteit van je kraakbeen minder, je gewricht raakt soms ontstoken en het bot bij het gewricht verandert.



Artrose kan je in één gewricht krijgen, maar kan ook in meerdere gewrichten voorkomen. Er zijn gewrichten waarin artrose vaker voorkomt zoals in de knieën, heupen, nek, onderrug, duim, vingers en de grote teen.

## Beperking in het dagelijks leven

Artrose heeft een enorme impact op het dagelijks leven. Van de mensen met artrose kan 1 op de 3 niet het leven leiden dat hij/zij wil. Dingen die zo vanzelfsprekend lijken, zijn dat niet meer. Zoals sporten, tuinieren, het huishouden doen, sociaal contact of boodschappen doen. Bij iedereen verloopt artrose anders, maar artrose wordt vaak geleidelijk aan erger. Soms is het verloop grillig.

ReumaNederland strijdt ervoor dat er een behandeling komt die de ziekte remt. En dat de huidige zorg voor mensen met artrose beter wordt.

## Misverstand 1: Artrose komt alleen bij ouderen voor

Artrose wordt vaak in één adem genoemd met oudere mensen. Dat is niet juist: ook jonge mensen kunnen artrose krijgen.

## Misverstand 2: Artrose is hetzelfde als slijtage

Dit klopt niet. Artrose is een serieuze gewrichtsziekte. Bij artrose wordt je hele gewricht ziek. Het is dus meer dan kraakbeen dat slechter wordt.

## Misverstand 3: Artrose is geen reuma

Dit klopt niet. Artrose is wel degelijk een vorm van reuma, alleen is het geen ontstekingsreuma.



Meer weten? Bekijk de video.

# Ik heb klachten. En nu?



## In beweging blijven

In beweging komen en blijven helpt bij het verminderen van de pijn en de beperkingen door artrose. Zolang je je lichaam niet overbelast, is het niet schadelijk voor je gewricht, zoals vaak wordt gedacht. Laat je adviseren door een fysiotherapeut of een oefentherapeut als je hier vragen over hebt, of onzeker over bent.

## Activiteiten verdelen

Het kan ook helpen je activiteiten meer te verdelen over de dag. Of om een activiteit die achteraf pijn veroorzaakt, te vermijden of anders te doen.

## Afvallen bij overgewicht

Heb je artrose en heb je overgewicht? Dan is een belangrijk advies om af te vallen. Als je minder weegt, komt er minder gewicht op je gewrichten en dat vermindert vaak je pijnklachten. Afvallen helpt waarschijnlijk het meest bij beginnende klachten. Je kunt je laten adviseren door een diëtist.

## VAAK GENOEMDE KLACHTEN

- Pijn in gewrichten
- Stijfheid, in het bijzonder in de ochtend
- Krakende gewrichten
- Gezwollen en warm gewricht
- Pijn bij en na een activiteit, die beter wordt met rust
- Gewricht voelt instabiel
- Aannemen van andere lichaamshouding

BEKIJK  
ONZE  
BEWEEGTIPS  
OP  
PAGINA 6

## RISICOFACTOREN

- Erfelijkheid
- Overgewicht
- Leeftijd
- Artrose komt 2 tot 3 keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen
- Blessures of te intensief sporten
- Langdurig zwaar lichamelijk werk

## Persoonlijk verhaal Wilco's leven met artrose



Officieel is de diagnose artrose pas vijf jaar geleden gesteld bij Wilco (53). Pijn en lichamelijke ongemakken heeft hij al veel langer. Zijn werk in de gehandicaptenzorg kon hij niet meer doen. Daarom ging hij als accountmanager aan de slag en reed het hele land door. Als collega's hem vroegen bij te springen aan de andere kant van het land, zat hij al in de auto. Niks was hem te veel, maar pijn had hij eigenlijk altijd wel.

Ruim vijf jaar geleden werd de pijn in zijn nek ondraaglijk. "Dat was het begin van alle ellende. Ik kwam in de ziektewet terecht en ging een revalidatietraject in. Toen de keuringsarts me volledig afkeurde, sprongen de tranen me in de ogen."

### Chronisch moe

Een nieuwe fase in zijn leven breekt aan. Wilco moet leren zich aan te passen aan de pijn en vermoeidheid. Met een vrouw en drie

kinderen is dat voor iedereen wennen. De consequenties voor zijn sociale leven én zijn gezinsleven zijn groot. Het houdt in dat hij niet altijd meer mee gaat naar verjaardagen. Niet meer naar Frankrijk kan rijden om op vakantie te gaan. Bij een weekendje weg altijd het hotel belt om te vragen of hij eerder kan inchecken, omdat hij eerst een middagdutje moet doen. Afspraken op het laatste moment afzegt, omdat hij toch te moe is. Door de pijn slaapt hij niet meer dan 2 tot 3 uur per nacht. "Daardoor ben ik chronisch moe. Niet uit te leggen aan andere mensen. Dan zeg ik: jij slaapt misschien een keer slecht, maar ik slaap altijd slecht en daardoor ben ik altijd moe." Doordat anderen zijn verhaal nu lezen, hoopt hij dat de impact van vermoeidheid op zijn leven beter begrepen wordt.

 [Lees Wilco's hele verhaal.](#)

## 7 x impact van artrose



**1,5 MILJOEN MENSEN HEBBEN ARTROSE**  
Als we niets doen, hebben in 2040 3 miljoen mensen artrose! Dan is artrose de grootste volksziekte.



**1 OP DE 3 MENSEN MET ARTROSE**  
kan niet het leven leiden dat hij/zij wil. Ongeveer driekwart van de mensen met artrose ervaart problemen bij dagelijkse activiteiten.



**ARTROSE IN DE TOP 5**  
van aandoeningen die de meest ingrijpende gevolgen hebben op je dagelijkse leven.



**1 OP DE 4 MENSEN MET ARTROSE**  
voelt zich eenzaam. De helft van de mensen ervaart onbegrip uit de omgeving.



**DE ZORGUITGAVEN**  
In 2019 bedroegen de geraamde uitgaven van zorg voor artrose € 1,1 miljard.



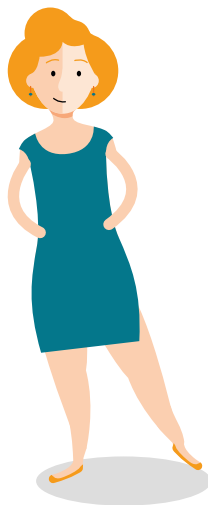
**ARBEIDSONGESCHIKT**  
Artrose betekent dat je soms niet of zelfs helemaal niet meer kunt werken.



**NOG GEEN BEHANDELING**  
die artrose remt of geneest.

 [Lees hier meer over de impact van artrose.](#)

## Blijf in balans



**SCHOMMELEN**, wie houdt er niet van? In dit geval bedoelen we niet de klassieker in de speeltuin, maar vorm je je eigen schommel.

- Sta met je voeten licht uit elkaar.
- Houd je knieën licht gebogen.
- Strek je rechterbeen naast je uit en til deze een stukje op. Hiermee verplaats je automatisch gewicht naar links.
- Veplaats het gewicht weer naar het midden en verplaats het gewicht naar je rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt.
- Schommel zo 10 keer heen en weer.
- Herhaal deze oefening nog 2 keer.

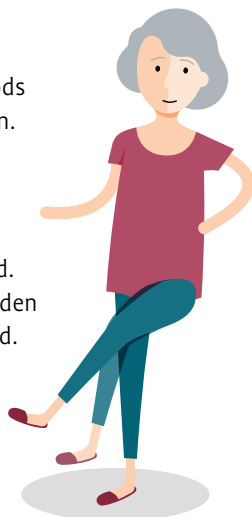
**Tip:** Als je je handen in je zij houdt, kan dat zorgen voor extra balans.

### BUIG EN STREK

Ook deze oefening kun je makkelijk thuis doen. Desnoods met de gordijnen dicht of met een gezellig muziekje aan.

- Sta met je voeten licht uit elkaar.
- Houd je knieën licht gebogen.
- Buig je rechterbeen en til deze zo'n 10 cm van de grond. Strek vervolgens je been uit en hou dit een paar seconden vast. Buig je been weer en zet je voet terug op de grond.
- Maak deze beweging 5 keer en wissel dan van been.
- Herhaal deze oefening nog 2 keer.

**Tip:** Beetje uit balans? Pak er een stoel bij voor extra ondersteuning.



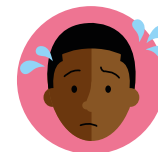
Wil je liever onder begeleiding sporten?  
Kijk hier voor de mogelijkheden.

## Ga je thuis aan de slag?



Bouw bewegen op: start met één serie om te wennen aan de oefeningen. Je kunt ervoor kiezen om oefeningen elke dag te doen of om de dag.

Je mag best wel een beetje zweten. Wanneer je voelt dat je buiten adem raakt, neem dan even rust.



Zorg voor goede schoenen. Doe de oefeningen niet op je sokken. Schoenen geven een goede grip op de vloer. Zorg ook voor voldoende beweegruimte.

De oefeningen mogen geen pijn veroorzaken. Gebeurt dit wel, sla deze oefening dan over. Wanneer dit de volgende keer weer het geval is, raadpleeg dan je huisarts.



### SPORTTIPS:

- Fietsen (ook op de hometrainer)
- Wandelen
- Zwemmen
- Dansen
- Traplopen

### TIPS OM IN BEWEGING TE KOMEN:

- 1 Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect.
- 2 Kies zelf de manier van bewegen die binnen je eigen grenzen past.
- 3 Maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven.

Hou altijd je eigen tempo aan en luister goed naar je lijf. Elke beweging is er één. Ook tijdens dagelijkse bezigheden, zoals koken of tuinieren zijn er genoeg beweegmomenten te vinden.

**Tip:** Verspreid huishoudelijke klussen over de dag of de week.

BLIJF  
IN  
BALANS

# ReumaNederland slaat alarm!



Nu al lijden 1,5 miljoen mensen in Nederland aan artrose. En als we niets doen, groeit dat richting de 3 miljoen in 2040. Dat is bijzonder pijnlijk voor wie het krijgt, maar uiteindelijk voor ons allemaal. Want artrose

betekent niet meer kunnen meedoen. Thuis niet. Op je werk niet. Nergens niet. Dat ontwricht de complete samenleving, dus het raakt ook jou! We moeten nu in actie komen om artrose te stoppen.

 Ingrid is pas 57 en heeft al veel moeten verduren door artrose. Lees haar verhaal.

## Welke stappen zet ReumaNederland in de strijd tegen artrose?



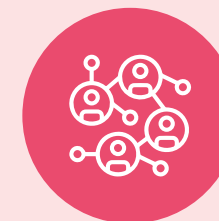
### Onderzoek

We investeren in onderzoek naar artrose en een behandeling die geneest. Tot nu toe weten we nog te weinig van artrose en is er nog geen behandeling die mensen met artrose geneest. Dit moet anders! Daarom financieren wij onderzoek naar het ontstaan van artrose en de genezing ervan.



### Voorlichting

We zetten ons in om artrose te helpen voorkomen. Waarom iemand artrose krijgt, is lang niet altijd duidelijk. Ouderdom speelt mee, maar ook overbelasting door werk of sport is een risicofactor. Ook weten we dat mensen met overgewicht meer risico lopen op het krijgen van artrose. Daarom geven we voorlichting en informatie en stimuleren we mensen in Nederland om gezond te leven.



### Samenwerking

We nemen het voortouw in het vormen van een artrose alliantie waarin verschillende partners (denk aan patiënten, behandelaars, onderzoekers, overheid en industrie) samen gaan werken aan de oplossingen voor artrose. Met een gezamenlijk offensief tegen artrose geloven wij dat we de strijd tegen artrose kunnen winnen.

[Help mee, doneer hier >](#)

[www.reumanederland.nl](http://www.reumanederland.nl)

 ReumaNederland