

## Curaçao

**Meer kennis over orthopedie (3)**

## Pijn en stijfheid

Dr. Nanne Kort is orthopedisch chirurg, board member van diverse internationale orthopedenverenigingen en eigenaar van CortoClinics, een Nederlandse kliniek die gespecialiseerd is in heup- en knieprothesen. De geboren Curaçaoënaar heeft een warm hart voor de zorg, zeker ook voor die op z'n geboorte-eiland. In deze blog-serie deelt hij zijn expertise om de voorlichting over artrose te verbeteren.

**Door Nanne Kort**

V erleden week had ik op mijn spreekuur een mevrouw die twijfelde over een behandeling. Of beter gezegd: die verwachtte dat ik een negatieve mening zou hebben over een alternatieve behandeling. Die had ik echter niet. Wel heb ik haar uitgelegd dat deze alternatieve behandeling niet vergoed wordt door de zorgverzekeraar, omdat er te weinig bewijs is dat deze een positief effect heeft. Mijn taak is het dan om goede voorlichting te geven. De ondersteuning van cliënten, en hun omgeving, bij het maken van keuzes hoort

bij de nieuwe vaardigheden van ons zorgverleners. En dat is niet altijd

makkelijk. Het is veel makkelijker om direct te zijn en te zeggen wat wel en niet moet. Maar cliënten zijn ervaringsdeskundigen met specifieke en nuttige kennis over hun aandoening. Hoe ervaren zij het en wat willen ze zelf? Als zorgverlener word je steeds meer een coach, meedenker of voorlichter. Het geven van informatie over de behandelopties in de diverse stadia van artrose is dan ook heel belangrijk.

**IS HET ARTROSE?**

Het diagnostische proces voor artrose wordt doorgaans uitgevoerd door een zorgverlener, meestal een huisarts of een specialist zoals een reumatoloog of een orthopedisch chirurg zoals ikzelf. Ik begin altijd met het in kaart brengen van een gedetailleerde medische voorgeschiedenis. Ik vraag welke symptomen de client ervaart, zoals pijn, stijfheid, zwelling en verminderde mobiliteit. Ook evalueer ik risi-

cofactoren zoals leeftijd, geslacht, familiegeschiedenis van artrose, eerdere blessures en eventuele andere medische aandoeningen.

Daarna volgt een lichamelijk onderzoek om de gewrichten te onderzoeken op tekenen van artrose. Daarbij let ik op zwelling, gevoeligheid, bewegingsbeperkingen, misvormingen en andere symptomen die kunnen wijzen op artrose.

Vervolgens kunnen beeldvormende onderzoeken zoals röntgenfoto's, MRI-scans en CT-scans worden ingezet om de diagnose artrose te bevestigen en

*Alles begint bij wat jou beweegt. Samen werken we aan een toekomst met meer gezondheid en welzijn voor onze Curaçaoëse bevolking*

de ernst van de aandoening te beoordelen. Deze onderzoeken kunnen veranderingen in de gewrichten, zoals kraakbeenverlies, botverdichting, osteofyten (botuitsteeksels) en andere afwijkingen, in detail visualiseren. Hoewel er geen specifieke laboratoriumtests zijn die de diagnose van artrose bevestigen, kan ook nog een bloedtest worden uitgevoerd om andere aandoeningen uit te sluiten die vergelijkbare symptomen kunnen veroorzaken, zoals reumatoïde artritis of jicht.

**WAT IS DE IMPACT?**

Ik let met name op de aard en ernst van de pijn, stijfheid en beperkingen in het dagelijks functioneren van mijn cliënt. Het gaat erom de impact van de artrose op zijn of haar leven vast te stellen. Dat is, samen met al het verzamelde 'bewijs', een belangrijke factor bij het bepalen van de juiste behandelingsaanpak.



**Behandeling kan bestaan uit medicatie, fysiotherapie, levensstijlaanpassingen, hulpmiddelen en andere interventies om de symptomen te verlichten en de functionaliteit te verbeteren.**

Behandeling kan bestaan uit medicatie, fysiotherapie, levensstijlaanpassingen, hulpmiddelen en andere interventies om de symptomen te verlichten en de functionaliteit te verbeteren. In sommige gevallen is een chirurgische behandeling de beste oplossing.

Medicatie wordt vaak gebruikt als onderdeel van de behandeling van artrose om symptomen te verlichten, ontsteking te verminderen en de functie van het gewricht te verbeteren. Medicatie bij artrose omvat pijnstillers zoals paracetamol voor milde pijn en niet-steroïde ontstekingsremmende geneesmiddelen (NSAID's) zoals ibuprofen voor matige tot ernstige pijn en ontsteking. Lokale behandelingen zoals actuele NSAID's en capsaïcinecrème kunnen direct op het gewricht worden aangebracht. Corticosteroïde-injecties kunnen ontsteking verminderen en pijn verlichten, terwijl hyaluronzuur-injecties de gewrichtsvloeistof kunnen vervangen en de symptomen kunnen verlichten, vooral bij heup- en knieartrose.

**VOEDINGSSUPPLEMENTEN**

Ook voedingssupplementen kunnen helpen bij artrose. Zo zijn er mensen die baat hebben bij de stofjes glucosamine en chondroïtine. Glucosamine is een stof die van nature voorkomt in het menselijk lichaam. Het is een van de bouwstoffen van kraakbeen en komt in meerdere lichaamsweefsels voor. Je kunt extra glucosamine innemen via supplementen. Veel supplementen bevatten naast glucosamine nog een ander middel: chondroïtine. Chondroïtine heeft een soortgelijke werking als glucosamine en wordt vaak samen met glucosamine in supplementen verwerkt.

Recent onderzoek suggereert ook dat groenlipmossel-extract gunstig kan zijn voor mensen met artrose. Groenlipmossel, ook bekend als groenlipmossel-extract of *Perna canaliculus*, is

een soort mossel die voorkomt in Nieuw-Zeeland. Het extract hiervan wordt gebruikt als natuurlijk supplement bij de behandeling van artrose vanwege de aanwezigheid van verschillende nuttige stoffen, waaronder omega-3-vetzuren, glycosaminoglycanen en antioxidanten.

Studies hebben aangetoond dat het gebruik van deze middelen kan helpen bij het verminderen van pijn en stijfheid, het verbeteren van de gewrichtsfunctie en het verminderen van ontstekingen. Hoewel het voor sommige mensen gunstig kan zijn, is het goed om te weten dat onderzoek naar de effectiviteit ervan nog lopend is en dat de resultaten gemengd kunnen zijn. Bovendien kan de mate van verlichting van symptomen door het gebruik van deze voedings-supplementen variëren van persoon tot persoon.

**SYMPTOMEN BEHEREN**

Fysiotherapie speelt een essentiële rol bij het managen van artrose. Specifieke oefeningen, mobilisatietechnieken en educatie kunnen helpen bij het verbeteren van gewrichtsbeweging, het versterken van spieren rond het aangetaste gewricht, het verminderen van pijn en stijfheid, en het verbeteren van de algehele functionaliteit en kwaliteit van leven. Fysiotherapeuten geven je advies over hulpmiddelen en aanpassingen in het dagelijks leven om de belasting van de gewrichten te verminderen. Door deel te nemen aan fysiotherapie en thuisoefenprogramma's, kunnen mensen met artrose hun symptomen beter beheren en hun levenskwaliteit verbeteren.

Ook leefstijlveranderingen zijn belangrijk bij het beheren van artrose. Gewichtsbeheersing is essentieel omdat overgewicht de belasting op de gewrichten vergroot. Regelmatige lichaamsbeweging, zoals aerobics, zwemmen en wandelen, versterkt spieren en verbetert de gewrichtsstabiliteit. Een gezond dieet met voldoende calcium, vitamine D en omega-3-vetzuren

ondersteunt de gezondheid van botten en kraakbeen. Ergonomische aanpassingen op het werk en thuis kunnen overmatige druk op de gewrichten verminderen. Warmte- en koudetherapie kunnen pijn en ontsteking verlichten. Stressmanagementtechnieken zoals meditatie en yoga verminderen stress, wat kan bijdragen aan verlichting van symptomen. Het combineren van deze leefstijlveranderingen met medische behandelingen kan helpen om de symptomen van artrose te beheren en de algehele kwaliteit van leven te verbeteren.

**IS OPEREREN NODIG?**

Gewrichtsvervangende chirurgie, zoals een totale heupprothese (THP) of een totale knieprothese (TKP), kan worden overwogen bij gevorderde artrose als andere behandelingen onvoldoende verlichting bieden. Deze procedures worden uitgevoerd om beschadigde gewrichten te vervangen door kunstmatige implantaten, waardoor pijn vermindert en functies worden hersteld. De operatie omvat het verwijderen van beschadigd kraakbeen en bot en het plaatsen van het prothese-implantaat. Na de operatie volgt een periode van revalidatie, waarin fysiotherapie en oefeningen nodig zijn om kracht, flexibiliteit en mobiliteit te herstellen.

Hoewel gewrichtsvervangende chirurgie effectief kan zijn bij het verlichten van pijn en het herstellen van functies, zijn er ook risico's en mogelijke complicaties verbonden aan de operatie, zoals infectie, bloeding, en prothese-gerelateerde problemen. Het is belangrijk dat je de voor- en nadelen van de procedure goed bespreekt met je zorgverlener voordat je een beslissing neemt.

*Dit verhaal is geschreven door een medisch professional en dient enkel ter educatie en voor informatiedoeleinden. Het vervangt geen medisch advies. Consultatie bij een gekwalificeerde zorgverlener wordt aangeraden voor specifieke medische vragen of situaties.*



**Een potje tafeltennis kan er ineens niet meer inzitten. Bij het diagnosticeren wordt gelet op de aard en ernst van de pijn, stijfheid en beperkingen in het dagelijks functioneren.**