

Curaçao

Meer kennis over orthopedie (7)

Artrose - effectieve maatregelen

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 geboorteiland. In deze blogserie deelt hij zijn expertise om de voorlichting over artrose te verbeteren.

Door Nanne Kort

Niet meer kunnen werken of met de hond wandelen. Niet meer met de kleinkinderen op pad kunnen. Altijd pijn hebben, ook 's nachts. Het zijn een paar voorbeelden die aangeven hoe ingrijpend artrose kan zijn. De impact is niet te onderschatten. Dat ervaar ik dagelijks in m'n spreekkamer. Omdat artrose zorgt voor aanhoudende pijn en vermoeidheid, kan het moeilijk zijn om energie te vinden voor sociale interacties. Dit kan ertoe leiden dat je je terugtrekt uit sociale situaties en contacten met anderen vermijdt. Maar

realiseer je dat sociaal isolement geen onvermijdelijk gevolg van artrose hoeft te zijn. Met de juiste ondersteuning, aanpassingen, zelfzorgtechnieken en behandelingen kun je met artrose nog steeds een rijk sociaal leven leiden en betrokken blijven bij je gemeenschap.

Artrose is een ingrijpende chronische aandoening en het beheer ervan vereist vaak een combinatie van verschillende benaderingen. Het kan even duren om de juiste combinatie van behandelingen en zelfzorgstrategieën te vinden die voor jou werken, dus wees geduldig en blijf openstaan voor nieuwe



Een lager gewicht is beter voor mensen met artrose.

FOTO CORTOCLINICS

Conferentie toeslagenaffaire

Erica Wever van 'Minority's', een organisatie die opkomt voor slachtoffers van de 'Kinderopvangtoeslagaffaire' van Caribische afkomst, heeft onlangs een conferentie over dit onderwerp op Curaçao gehouden. Zeventig procent van de gedupeerden van de kinderopvangtoeslagaffaire heeft een migratieachtergrond, waarbij de Surinaamse en Caribische Nederlanders relatief hard zijn getroffen. Wever richt zich op de uitdaging waarmee deze groep wordt geconfronteerd, zoals taalbarrières, culturele verschillen en gebrek aan toegang tot juridische ondersteuning.

benaderingen. Naast je medische behandeling bij artrose, zoals medicatie en fysiotherapie die je in overleg met je arts volgt, kun je zelf het nodige doen om beter om te gaan met artrose, je

klachten te verminderen en je comfort te vergroten. Zo is het ondanks de

pijn en stijfheid aan te raden om regelmatig te blijven bewegen. Kies activiteiten met een lage impact, zoals zwemmen, yoga, fietsen of wandelen, die de gewrichten niet te zwaar belasten, maar wel helpen bij het behouden van flexibiliteit en kracht.

Hulpmiddelen als wandelstokken, braces, orthopedische schoenen of ergonomische apparatuur kunnen helpen om de belasting op je gewrichten te verminderen en dagelijkse activiteiten gemakkelijker te maken.

Ook kun je thuis en op je werkplek - vaak relatief eenvoudige - aanpassingen maken om je comfort te verbeteren en de belasting op je gewrichten te verminderen. Bijvoorbeeld door het installeren van handgrepen, het gebruik van kussens als ondersteuning of het verlagen van werkoppervlakten. Ook het verminderen van stress, het nemen van regelmatige pauzes en het aanpassen van je werkactiviteiten kan helpen.

Een heel effectieve maatregel, waarover ik al eerder schreef in deze blogserie, is het beheersen van je gewicht. Overgewicht verergert de symptomen van artrose. Probeer dus een gezond gewicht te behouden door middel van een evenwichtig dieet en regelmatige lichaamsbeweging. Een beetje afvallen kan al helpen om artroseklachten te verminderen. Een gezond dieet kan bovendien helpen bij het verminderen van ontstekingen.

Met name voedingsmiddelen die rijk zijn aan omega-3 vetzuren, antioxidanten en vitamines en mineralen hebben een ontstekingsremmende werking.

Dan zijn er de nodige pijn-

van je gewrichten. Geef je lichaam rust wanneer dat nodig is en doe alles wat kan op de momenten met weinig klachten. Pluk de dag, je leeft maar één keer. Zoek steun bij vrienden,

familie of een supportgroep voor mensen met artrose. Het

Naast medische behandeling, kun je zelf het nodige doen om beter om te gaan met artrose

managementtechnieken die je kunt proberen. Warmte kan helpen om stijfheid te verminderen en spieren te ontspannen, terwijl koudetherapie kan helpen om pijn en ontsteking te verminderen. Je kunt bijvoorbeeld warme baden, warmtepakkingen of ijsbehandelingen proberen om verlichting te krijgen. Massage, ontspanningstechnieken en acupunctuur kunnen pijnklachten doen afnemen en comfort verhogen. In overleg met je arts kun je daarnaast pijnstillers als paracetamol of ontstekingsremmende medicijnen gebruiken.

Luister vooral naar je lichaam: neem regelmatig pauzes en vermijd overbelasting

delen van ervaringen, het krijgen van tips en het ontvangen van emotionele steun kan erg waardevol zijn.

Het is belangrijk om te onthouden dat het omgaan met artrose een proces is dat tijd en geduld vereist. Probeer verschillende strategieën uit en ontdek wat het beste werkt voor jou. En wees niet bang om hulp te vragen wanneer dat nodig is.

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 aanrader is om ondanks de pijn en stijfheid te blijven bewegen. Zwemmen is daar een goede activiteit voor.

FOTO ARCHIEF