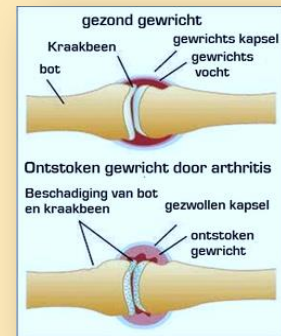


Gewrichts-ontsteking (Artrose)

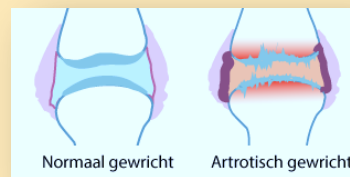
Artrose is een chronische aandoening waarbij het kraakbeen in de gewrichten in kwaliteit achteruit gaat. Bij artrose denken veel mensen aan versleten botten en ouderdom. Dat is niet juist. Artrose kunt u op elke leeftijd krijgen.

In een gewricht komen twee botuiteinden samen die zijn bekleed met een laag glad kraakbeen. Dankzij dit stootlaagje kunnen botten soepel langs elkaar heen bewegen. Bij artrose is sprake van aantasting van het kraakbeen, in de volksmond ook wel slijtage genoemd. Het kraakbeen verdwijnt dan sneller dan het lichaam kan aanmaken. Het kraakbeen wordt dunner en de veerkracht vermindert. Op sommige plekken kan het kraakbeen zelfs helemaal verdwijnen waardoor aangrenzende botten tegen elkaar schuren.



Artrose komt voor in:

- Het gewricht van de grote teen
- Voorvoet
- Middenvoet
- Enkel



Oorzaak artrose

Er zijn verschillende oorzaken aan te wijzen. Artrose wordt onderverdeeld in primaire en secundaire artrose.

Primaire artrose zijn die vormen van artrose waarvoor geen aanwijsbare oorzaak is. Deze vorm van artrose komt vaak voor bij ouderen.

Secundaire artrose wordt veroorzaakt door een aantal externe factoren:

- Een heftige ontstekingen en infecties in en rondom het gewricht kan het kraakbeen aantasten
- Een ongeluk of blessure waarbij weefsel in het gewricht is beschadigd
- Door continu overbelasting van de gewrichten als gevolg van bijvoorbeeld obesitas (overgewicht)
- Aangeboren scheefstand van gewrichten

Hoe artrose uw dagelijks leven beïnvloedt, is afhankelijk van het verloop. Pijn en stijfheid van de gewrichten is het gevolg. Sommige gewrichten zijn stram na het slapen. Een plotselinge beweging kan pijnlijk zijn, bijvoorbeeld nadat u lang in dezelfde houding hebt gezeten. In de loop van de dag worden gewrichten stijver en kunnen soms 'kraken'. Normale activiteiten als traplopen, uw veters strikken of uit de auto stappen gaan moeilijker. In een later stadium kan een gewricht ontstoken raken. Het ziet dan rood en is warm en gezwollen. Ook kan de stand van de botten veranderen.

Artrose in de enkel, teen of voet

- Artrose van de enkel kan komen door te veel sporten, overbelasting of een ongeluk. Maar het kan ook erfelijk zijn door te slappe gewrichtsbanden
- Artrose in de tenen is vaak het gevolg van langdurige belasting, of van te lang lopen op verkeerde schoenen. Soms is de aandoening aangeboren
- Artrose in de voet komt het meeste voor rondom de middenvoet en in teengewrichtjes

Schoenadvies bij artrose

Kraakbeen is een zacht materiaal dat werkt als schokdemper voor de gewrichten. Het zorgt ervoor dat de gewrichten soepel blijven. Als de kwaliteit afneemt door beschadiging of wanneer het kraakbeen dunner wordt, zal ook de schok dempende werking langzaam maar zeker verdwijnen. Dat kan vervelende consequenties hebben voor de gewrichten van uw voeten. Draag daarom gemakkelijke schoenen die voldoende steun geven. Wanneer uw voeten pijn doen in normale schoenen, kunt u kiezen voor op maat gemaakte orthopedische schoenen. Overleg met de huisarts of zorgverlener.

Schoentips

- Draag leren schoenen. Leren schoenen ventileren beter
- Kies voor brede schoenen met een buigzame rubber zool die meehelpt bij afwikkeling van de voet
- Pas op voor knellende schoenen
- Kies schoenen met een stevig hielstuk, zonder stiknaden op de wreef
- Zorg voor een hakhoogte van maximaal drie centimeter

Behandeling

Artrose is niet te genezen. Maar met de juiste medicijnen en gezonde leefregels kunt u het dagelijks leven een stuk aangenamer maken en veel voetproblemen voorkomen.

Beweeg maar voorkom overbelasting van de voetgewrichten. Bij artrose krijgen ook de voetspieren het te verduren. Hou ze zo soepel mogelijk en probeer met dagelijkse oefeningen in conditie te blijven. Zo is er speciale oefentherapie voor de voetgewrichten. Pijn bij bewegen is niet schadelijk. De fysiotherapeut geeft u advies over de meest geschikte manier van bewegen. Artrose kan de stand van de botten veranderen en daarmee uw loophouding. De kans op extra eeltvorming en likdoorns is groot. Laat uw voeten daarom regelmatig behandelen door een medisch pedicure.

Tips voor uw voeten bij artrose

- Blijf in beweging. Een gewricht met sterke spieren, pezen en banden doet minder pijn
- Ga wandelen, fietsen en regelmatig zwemmen. Minder geschikt zijn sporten met onverwachte bewegingen als tennis, voetbal of hockey
- Let goed op uw gewicht. Hoe meer gewicht, hoe meer de gewrichten worden belast
- Blijf niet te lang in dezelfde houding
- Voorzichtig met tillen en sjouwen

Is artrose vastgesteld en heeft u last van voetklachten of last van uw enkels en knieën, dan kunt u terecht bij de orthopedisch schoentechnicus voor advies en aangepast schoeisel. Wanneer de klachten verergeren, is het raadzaam te overleggen met de huisarts voor pijnbestrijding of een eventuele verwijzing naar de reumatoloog. Ook de patiëntenorganisaties geven informatie en ondersteuning.