

Artrose: feit of fabel?

FABEL



Alleen oudere mensen hebben artrose

FEIT

Hoewel artrose vaker voorkomt als je ouder wordt, krijgen ook twintigers en dertigers al artrose. Tot wel 50% van de jongeren en jongvolwassenen zal artrose ontwikkelen binnen 10-15 jaar na een gewrichtsblessure. Dit betekent dat ze langer met artrose moeten leven, wat kan leiden tot grotere beperkingen en afname van kwaliteit van leven. Daarom moeten jonge mensen met een gewrichtsblessure leren hoe ze hun verhoogde risico op artrose kunnen verminderen.

FABEL



Er is een röntgenfoto of MRI nodig om artrose te diagnosticeren

FEIT

Er is GEEN sterke relatie tussen klachten van artrose (inclusief pijn) en de veranderingen in de gewrichten die worden gezien op röntgenfoto's of MRI-scans. Sterker nog, sommige mensen bij wie röntgenfoto's veel gewrichtsveranderingen laten zien, ervaren heel weinig pijn. Alleen vertrouwen op informatie van scans is daarom niet wenselijk. Röntgenfoto's, scans of bloedonderzoek zijn alleen nodig als de arts andere oorzaken van uw gewrichtspijn moet uitsluiten.

FABEL



Meer pijn = meer schade

FEIT

De ervaren pijn is complex en NIET direct gerelateerd aan de veranderingen in je gewricht. Meer pijn betekent niet meer veranderingen in het gewricht. Jouw pijnervaring wordt beïnvloed door je emoties, stemming, angst, stress, slecht slapen, vermoeidheid, activiteitsniveau en mate van ontsteking van je gewricht.

FABEL



Ongeacht wat ik doe, mijn artrose wordt alleen maar erger

FEIT

Er zijn actieve dingen die je kunt doen die je op positieve manier helpen met de pijn van je artrose, zoals wandelen, spierversterkende oefeningen en evenwichtsoefeningen.

De meeste mensen zullen perioden ervaren met meer of minder pijn, maar dat de pijn over het algemeen niet erger wordt.

Zo'n één derde van de mensen ervaart meer problemen in de loop van de tijd, terwijl anderen een vermindering van pijn en beperkingen zien.

Je fysiotherapeut kan je begeleiden om actief te blijven.

FABEL



Lichaamsbeweging zal mijn gewricht verder beschadigen

FEIT

Het tegenovergestelde is waar. Oefeningen en lichaamsbeweging zijn VEILIG en dé eerste stap in behandeling voor artrose.

Beweging werkt als een smeermiddel voor het gewricht en helpt gewrichten gezond te houden. Veel mensen vermijden het gebruik van hun pijnlijke gewrichten uit angst om het erger te maken. Maar, als we onze gewrichten niet bewegen worden ze stijver en worden de spieren zwakker.

Vraag je fysiotherapeut voor de meest geschikte oefeningen voor jou.

FABEL



Artrose is "slijtage" of "bot op bot"

FEIT

Artrose wordt NIET veroorzaakt door "slijtage" vanwege gebruik van het gewricht in de loop van tijd. Artrose is een ziekte die invloed uitoefent op hoe gewrichtskraakbeent zichzelf herstelt.

Artrose is niet onvermijdelijk en niet iedereen zal artrose ontwikkelen als ze ouder worden.

Lichamelijk actief zijn, versterken van je spieren rond het gewricht met artrose en mogelijk afvallen, zijn de belangrijkste dingen die je kunt doen om controle te houden over de artrose.

Je fysiotherapeut kan jou advies geven over bewegen en sporten dat is afgestemd op jouw behoeften en mogelijkheden, zodat het haalbaar en veilig is.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER