

Osteoartritis voorkomen

OSTEOARTRITIS IS DE VAAKST VOORKOMENDE VORM VAN ARTRITIS

Preventie en vroege behandeling zijn cruciaal om de groeiende last van osteoartritis (OA) tegen te houden.

In de komende decennia wordt de wereld geconfronteerd met een **sterke stijging van de vraag** naar knieprothese-operaties, waarbij sommige landen een **stijging met 900%** voorspellen.



Voor sommige mensen wordt OA erger met de tijd. Daarom is het belangrijk om hulp te zoeken meteen wanneer de symptomen beginnen.

Zelfs als je al OA hebt, zijn er stappen die je nu kan ondernemen om erger te voorkomen en om je levenskwaliteit en welzijn te verbeteren.



Regelmatige lichaamsbeweging verlaagt de kans op OA, heupbreuken, risico op vallen bij ouderen, en kan de nood aan operaties uitstellen of vermijden.



Risicofactoren voor osteoartritis

- **eerder gewrichtsletsel:** op elke leeftijd (ook als kind of jongvolwassene)
- **overgewicht/obesitas:** belast de gewrichten (vooral de gewicht-dragende gewrichten zoals de heup en de knie), en verhoogt de gewrichtsontsteking
- **leeftijd:** uw risico op OA neemt toe naarmate je ouder wordt

- **vrouw zijn:** OA komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen
- **familiegeschiedenis:** OA kan in families voorkomen, hoewel studies geen enkel verantwoordelijk gen hebben geïdentificeerd

De meest veranderlijke risicofactoren zijn gewrichtsletsels en obesitas



Gewrichtsletsels

Na een gewrichtsletsel moet revalidatie met oefentherapie (en voorlichting van de patiënt) de eerste behandeling zijn, ongeacht of je al dan niet geopereerd moet worden.

Het is belangrijk om na een letsel terug te keren naar de aanbevolen niveaus van lichaamsbeweging en de spieren rond het gewricht sterk te houden. Als je het moeilijk vindt om je lichaamsbeweging te verhogen of andere fysieke taken uit te voeren die verband houden met uw werk of recreatie, praat dan met een kinesitherapeut over specifieke oefeningen om dingen gemakkelijker te maken.



Gewichtsverlies

Overgewicht of **obesitas verhoogt** het risico op het ontwikkelen van OA doordat je gewrichten extra worden belast en de ontsteking in je gewrichten toeneemt.

Als het nodig is, kan gewicht verliezen helpen het **risico op het ontwikkelen van OA te verlagen** en de **symptomen verbeteren** bij mensen die al OA hebben.



Gewrichtsletsels voorkomen

Spreek je kinesitherapeut aan om een **individueel trainingsprogramma**, op te stellen, dat de kans op knieletsels tot 50% kan verminderen en kan helpen OA te voorkomen.

Als je al veel aan sport doet, vraag advies aan een kinesitherapeut over hoe **blessures te voorkomen** en correcte **sport-specifieke krachttraining** te integreren.

