

# Osteoartritis: feit of mythe?

MYTHE



**Osteoartritis (OA) treft alleen oudere mensen**

**FEIT**

Hoewel OA meer voorkomt naarmate je ouder wordt, kunnen twintigers en dertigers er ook last van hebben, en dat gebeurt ook. Tot 50% van de jeugd en jongvolwassenen zal OA ontwikkelen binnen 10-15 jaar na een gewrichtsletsel.

Dit betekent dat ze langer met OA zullen moeten leven, wat resulteert in een grotere invaliditeit en mindere levenskwaliteit. Om deze reden moeten jonge mensen met een gewrichtsblessure geleerd worden hoe zij hun risico op OA kunnen verminderen.

MYTHE



**Ik heb een röntgenfoto of MRI nodig om OA vast te stellen**

**FEIT**

Er is GEEN sterk verband tussen de symptomen van OA (waaronder pijn) en de structurele gewrichtsveranderingen die op röntgenfoto's of MRI-scans te zien zijn. Het is zelfs zo dat op de röntgenfoto's van sommige mensen veel gewrichtsveranderingen te zien zijn, maar dat zij heel weinig pijn ervaren. Dit betekent dat alleen afgaan op informatie van scans niets bijdraagt. Röntgenfoto's, scans of bloedonderzoek zijn alleen nodig als de arts andere oorzaken van je gewrichtspijn moet uitsluiten.

MYTHE



**Meer pijn = meer schade**

**FEIT**

Het ervaren van pijn is complex en NIET direct gerelateerd aan structurele gewrichtsveranderingen. Meer pijn betekent niet dat er meer structurele gewrichtsveranderingen zijn.

Je pijnervaring wordt beïnvloed door je emoties, humeur, angst, stress, slechte slaap, vermoeidheid, activiteitsniveau, en ontsteking op de plek.

MYTHE



**Wat ik ook doe, mijn OA wordt alleen maar erger**

**FEIT**

Er zijn positieve, actieve dingen die je kan doen om de pijn door OA te verhelpen, zoals wandelen en verstevigende of evenwichtsoefeningen. Bij slechts een derde van de gevallen gaat het na verloop van tijd slechter en bij sommigen verbetert de pijn en invaliditeit. De meeste mensen zullen periodes ervaren waarin hun pijn beter of slechter is, maar over het algemeen verergert de pijn niet. Je kinesitherapeut kan je adviseren hoe je actief kan blijven.

MYTHE



**Lichaamsbeweging zal mijn gewrichten nog meer beschadigen**

**FEIT**

Het tegenovergestelde is waar. Oefening en beweging zijn VEILIG en de beste remedie tegen OA. Het werkt als gewrichtssmeer en helpt de gewrichten om gezond te blijven. Veel mensen vermijden het gebruik van hun pijnlijke gewrichten uit angst om het erger te maken. Maar wanneer we onze gewrichten niet meer bewegen, worden ze stijver en de spieren zwakker.

Praat met je kinesitherapeut over de juiste oefeningen voor jou.

MYTHE



**OA is "slijtage" of "bot op bot"**

**FEIT**

OA wordt niet veroorzaakt door het "verslijten" van het gewricht na verloop van tijd als gevolg van gebruik. OA is een ziekte die interfereert met de manier waarop het kraakbeen in onze gewrichten zichzelf herstelt.

OA is niet onvermijdelijk en niet iedereen zal het ontwikkelen naarmate ze ouder worden.

**Lichamelijk actief zijn, de spieren rond het gewricht versterken en afvallen als dat nodig is, zijn de belangrijkste dingen die je kan doen om je osteoartritis onder controle te houden.**

**Een kinesitherapeut kan advies geven over het beste oefenprogramma voor jou.**



**World  
Physiotherapy**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



**World  
PT Day  
2022**

**8 SEPTEMBER**