



TOPFYSIOTHERAPIE®
VAN DER ZANDEN

ARTROSE

In Nederland hebben bijna 2 miljoen mensen last van reumatische gewrichtsaandoeningen. Daarvan hebben 1,1 miljoen mensen artrose en 420.000 mensen ontstekingsreuma. Meer dan 1,6 miljoen mensen taan voor hun gewrichtsaandoening onder behandeling bij een arts.



Artrose

Artrose is een aandoening van het kraakbeen als gevolg van genetische-, leefstijl- en omgevingsfactoren. Onderzoek aan de universiteit van Stanford heeft in 2011 uitgewezen dat artrose het gevolg is van ontstekingsprocessen, waarbij het hele lichaam betrokken is. Bij mensen is namelijk vastgesteld dat de kenmerkende ontstekingseiwitten al vindbaar zijn voordat verouderingsprocessen van het kraakbeen zich voordoen.

Artrose blijkt dus te bestaan uit een interactie van lokale factoren en algemene (of systeem gerelateerde) factoren. Dit inzicht maakt het mogelijk artrose aan te pakken via een aantal adviezen, en door het verminderen van factoren die het evenwicht in gewrichten verstoren.

Behandeling van artrose

De nieuwste wetenschappelijke inzichten voor de behandeling van artrose bevatten, naast het belang van het trainen van eventueel afgenomen spierkracht en gewrichtsstabiliteit, tevens aspecten van voeding, supplementen, zuurbase evenwicht en bewegen. Er zijn voedingsmiddelen die ontstekingsbevorderend werken. Hierbij kunt u denken aan geraffineerde

suikers, transvetten, kaaseiwit (caseïne), runds- & varkensvlees, zoetstoffen en alcohol. Voeding die zeer gunstig werkt (ontstekingsremmend) op artrose bevat mager vlees, gevogelte, (vette) vis, eieren, groenten, noten, fruit, bessen en zaden.

Voor wat betreft supplementen wordt er in (online) winkels van alles aangeboden. Veel van dergelijke producten bevatten niet de juiste vorm, samenstelling en dosering. Ook is het toepassen van diverse supplementen voor artrose niet of niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd. Een juist advies hierover is dus van groot belang.

Zure voeding heeft ook een negatieve invloed op gewrichten; Verzuring van het lichaam leidt uiteindelijk tot ontstekingen en gewrichtsschade. Van veel voedingsmiddelen is bekend wat de zuurgraadwaarde is. Een meer basisch voedingspatroon zorgt voor minder ontstekingen en kans op herstel van klachten. Ook hierover kunnen we u informeren.

In het verleden werd bij artrose vaak rust geadviseerd. Helaas wordt nog vaak gedacht dat door bewegen het kraakbeen meer zal 'slijten'. Inmiddels weten we al vele jaren dat dit niet klopt én zelfs averechts werkt. Een juist advies over bewegen (en sporten) heeft dus echt voordelen!





Innovatie in de behandeling van knieartrose

Naast de voorgenoemde aspecten kunnen ook hyaluronzuur injecties worden geadviseerd door een orthopeed. Dit is een lichaamseigen stof die zich gedraagt als een smeermiddel en schokdemper in het gewricht. De behandeling met hyaluronzuur bestaat meestal uit 3 injecties en heeft circa 1 jaar effect in het gewricht.

Een zeer nieuwe methode in de behandeling van knieartrose is een nSTRIDE APS-injectie (Autologous Protein Solution). nSTRIDE is een injectie waarbij ontstekingsremmende eiwitten en groeifactoren, gefilterd uit uw eigen bloed, in de aangedane knie worden geïnjecteerd. Wetenschappelijke studies tussen 2017 en 2020 lieten zien dat 70% van de mensen die deze

APS-injectie in de knie kregen, 70% minder klachten ervaarden gedurende de daaropvolgende 2-3 jaar.

In het ziekenhuis is de laatste stap een (knie)prothese en daar willen we eigenlijk zo lang mogelijk mee wachten. In enkele gevallen is het daarom beter deze nSTRIDE APS-injecties te proberen.

Samenwerking met de orthopeed

In gezondheidscentrum TopZorg Weert bij Topfysiotherapie van der Zanden is orthopeed dr. Frank Rahusen elke maand een dag aanwezig voor consulten en voor het toedienen van deze nSTRIDE APS-injecties (in samenwerking met Zimmer-Biomed). Dat doet dr. Frank Rahusen via zijn eigen bedrijf OrthoAdvies-AanHuis (OAAH).

Hij heeft al meer dan 15 jaar ervaring in de behandeling van artrose en is naast OAAH werkzaam in SJG Weert. Door deze samenwerking is het ook mogelijk uw klachten door de orthopeed én de fysiotherapeut samen te laten beoordelen.

Heeft u artrose en wilt u graag uw klachten en de mogelijkheden bespreken, maak dan een afspraak. We helpen u graag een juiste keuze te maken in de aanpak van uw klachten.