

## Bewegen is goed bij knie- en heupartrose

Dat bewegen goed is, hoort u overal. Maar zo voelt het niet altijd als bewegen pijn doet. Toch voorkomt in beweging blijven dat u steeds meer moeite krijgt met zaken als lopen, traplopen, opstaan uit de stoel en gaan zitten. Dit blijkt uit een onderzoek van Jasmijn Holla aan de Vrije Universiteit in Amsterdam.

### Onderzoek

Vijf jaar lang zijn mensen gevolgd met artrose in de heup en/of in de knie. Sommige mensen bleken slechts langzaam wat meer beperkingen te krijgen bij hun dagelijkse dingen, andere mensen gaan in een paar jaar heel snel achteruit... en er zijn ook mensen die in een paar jaar tijd juist flinke verbetering krijgen in het uitvoeren van hun dagelijkse activiteiten. Hoe kan dat nu?

### Belang van spierkracht

Uit dit onderzoek kwam naar voren dat het vermijden van activiteiten een rol speelt bij achteruitgang. Dit komt vaak omdat bv traplopen of een stuk wandelen eerder pijn hebben gegeven. Een groep mensen was daardoor geneigd deze activiteiten te vermijden, om zo de pijn te vermijden of bv uit angst om de artrose te verergeren. Maar het omgekeerde bleek juist het geval.

Door minder te bewegen, neemt de spierkracht af. Hierdoor worden de gewrichten met de artrose minder goed ondersteund en minder stevig, en daardoor dus relatief zwaarder belast. Als de spieren zwakker worden, betekent dit ook dat activiteiten meer moeite kosten en daardoor eerder beperkt worden.

### Rol van vermoeidheid

Bij de groep mensen die activiteiten gingen vermijden bleken naast pijn ook vaak klachten als vermoeidheid te bestaan. De vermoeidheid kan door de pijn zijn ontstaan, maar kan daar ook los van staan. Ook depressieve gevoelens speelden vaak een rol.

Beide kunnen met de artrose te maken hebben, maar ook door andere dingen zijn ontstaan die in dezelfde periode plaatsvinden (bv overlijden in de naaste omgeving, pensionering, andere gezondheidsklachten, etc). Dan kan een vicieuze cirkel ontstaan van vermoeidheid, minder bewegen, neerslachtigheid, minder zin om te bewegen, afname van de conditie af, toename vermoeidheid, en zo is de cirkel rond.

### Toch blijven bewegen

Dus vermijden van activiteiten die moeite kosten zorgen er uiteindelijk voor dat deze activiteiten juist steeds meer moeite gaan kosten en u meer beperkingen krijgt.

Door over de drempel heen te stappen en toch weer activiteiten op te pakken die u misschien minder vaak deed, krijgt u weer verbetering. In een ander artikel heeft u al kunnen lezen dat 6.000 stappen per dag zetten, u veel oplevert.



### Begeleiding door Oefentherapeut

Weet u niet zo goed welke manier van bewegen voor u, en voor uw artroseklachten geschikt is, dan kunt u zich aanmelden bij een Oefentherapeut. Deze kan u begeleiden in het uitkiezen van activiteiten die u wilt gaan doen, of die u wilt verbeteren en kan u ook begeleiden in het opbouwen. Het is namelijk wel belangrijk om niet te snel te veel te willen, maar het rustig op te bouwen, zodat uw lichaam de tijd krijgt om sterker te worden en zich aan te passen. Ook kan de Oefentherapeut u leren hoe u bewegingen kunt uitvoeren met zo min mogelijk extra (overbodige) belasting voor de gewrichten. De artrose zelf kunnen we (nog) niet verbeteren, maar de gevolgen wel!