

Lopen bij artrose; hoe, waarom en hoeveel?



Mensen met knie, heup- of enkelartrose ervaren vaak pijn bij het lopen. Pijn bij het lopen kan veel gevolgen hebben; het kan bijvoorbeeld leiden tot beperkingen in het dagelijks leven (moeite hebben met boodschappen doen enz.) of tot het gaan vermijden van lopen.

Tegelijkertijd is bekend dat bewegen juist erg goed is voor tal van gezondheidsuitkomsten. Bekende voordelen zijn het voorkomen van hart- en vaatziekten en diabetes. Ook voor mensen met artrose heeft lopen veel voordelen, blijkt ook weer uit recent onderzoek. Hoe meer mensen met artrose per dag lopen, hoe minder kans zij hebben op beperkingen ten gevolge van artrose in de toekomst. De onderzoekers vonden hierbij een optimale hoeveelheid van 6000 stappen. Algemene beweegrichtlijnen raden circa 8000 - 10000 stappen per dag aan om uw gezondheid en fitheid op pijl te houden.

Dus wat nu? Doorlopen met pijn?

Dat hoeft gelukkig niet! Klachten bij het lopen worden vaak veroorzaakt door een instabiel of zwiakend looppatroon, waarbij het gewricht met artrose teveel belast wordt. Dit looppatroon is vaak het gevolg van de artrose zelf; door veranderingen in het gewricht gaat het lichaam compenseren. Uiteindelijk resulteert dit onbewust compenseren juist tot spierzwakte en meer pijn bij het lopen.

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck kan u helpen om een meer stabiel looppatroon aan te leren. Dit gebeurt met oefeningen voor soepelheid, spiergevoel, spierkracht en stabiliteit. Uiteraard wordt het lopen zelf ook veel geoefend. Het doel hierbij is om klachten bij het lopen zoveel mogelijk te verminderen en te gaan voorkomen.

En wilt u ook weten of u genoeg beweegt?

Dat kan met verschillende moderne stappentellers! Onderstaand vind u een aantal populaire stappentellers. Behalve stappen meten sommige stappentellers ook het aantal verbrande calorieën en de gelopen afstand. Sommige zijn verbonden aan een mobiele app, waarbij u bijvoorbeeld met behulp van grafieken heel duidelijk uw voortgang in de gaten kunt houden.

Van links naar rechts de Fitbit Zip, Withings Pulse, Digiwalker, Omron en Jawbone UP

