

Artrose Gezond



Doet bewegen pijn?

Artrose herkennen en pijn behandelen

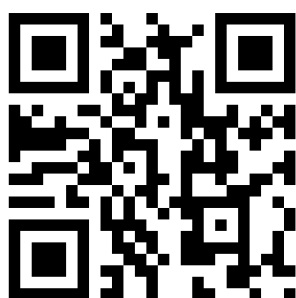
Dit tijdschrift is van Artrose Gezond.

Heeft u artrose en wilt u tips en adviezen?

Dan is Artrose Gezond er voor u. Artrose Gezond is gemaakt door het Erasmus MC. Het brengt mensen met artrose in contact met onderzoekers, artsen en andere mensen met artrose. Door kennis en ervaringen te delen, willen we de gezondheid van mensen met artrose verbeteren.

Bij Artrose Gezond kunt u veel leren over artrose. U kunt bijvoorbeeld informatie vinden over nieuwe onderzoeken, behandelingen en gezonde leefstijl.

Voor meer informatie, bezoek de website: www.artrosegezond.nl
of scan de QR hieronder:



Inhoudsopgave

1. Doet bewegen pijn?	4
2. Feiten, oorzaken en klachten van artrose	5
3. Waarom bewegen?	6
4. Fysiotherapie & Leefstijl	9
5. De rol van medicatie	10
6. Tips & Tricks bij het bewegen en oefeningen voor handartrose....	12
7. Oefeningen voor knieartrose en oefeningen voor heupartrose.....	13
8. Geestelijke gezondheid	14
9. Artrose dagboek	16
10. Verkorte Engelse informatie	18
11. Verkorte Turkse informatie	20
12. Verkorte Standaard Arabisch informatie	22
13. Verkorte informatie in het Farsi	24
14. Contact	27
15. Deel uw mening over het tijdschrift	28

Doet bewegen pijn?

Bewegen kan pijn doen als u artrose heeft, maar het is wel erg belangrijk om te blijven bewegen.

Wat is artrose?

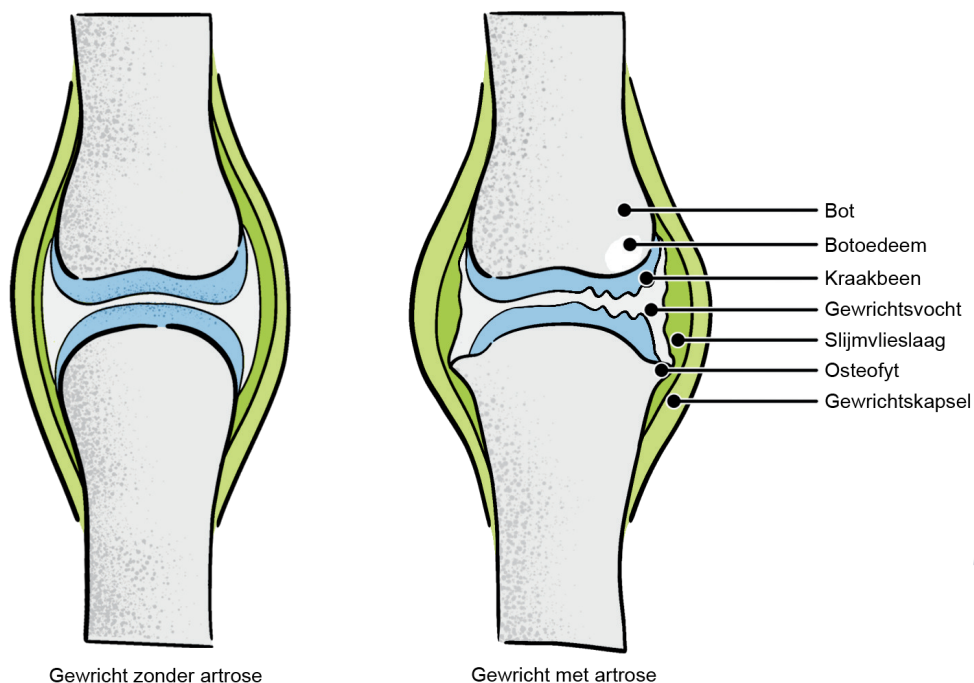
Artrose is een ziekte die pijn en stijfheid geeft in de gewrichten (de plekken waar de botten elkaar raken). Artrose kan onder andere voorkomen in uw knie(ën), heup(en) of hand(en), maar bijvoorbeeld ook in de grote teen, nek, onderrug of schouder(s).

Veranderingen bij artrose

- In de gewrichten zitten laagjes die helpen om de botten soepel te laten bewegen. Deze laagjes heten kraakbeen. Bij artrose wordt het kraakbeen dunner, zachter en er komen scheurtjes in. Dit doet geen pijn omdat het kraakbeen geen gevoel heeft.
- Kleine plekjes met vochtophoping in het bot (botoedeem) kunnen wel voor pijn zorgen. Deze plekjes kunnen ook weer verdwijnen.
- De slijmvlieslaag kan gaan ontsteken, waardoor het gewricht soms wat gezwollen kan zijn en dit kan ook pijn geven.

Pijn en stijfheid

Vaak zijn de pijn en stijfheid het ergst in de ochtend of wanneer u een tijdje stil heeft gezeten. Deze klachten nemen weer af wanneer u het gewricht een tijdje beweegt.



Feiten over artrose

Feit: Bewegen maakt je gewricht gezonder

Veel mensen denken dat bewegen bij artrose slecht is. Dat is niet waar. Bewegen houdt uw gewrichten juist gezond en maakt de spieren rondom uw gewrichten sterker.

Feit: Artrose is geen slijtage

Artrose is niet hetzelfde als slijtage. Bij artrose wordt het kraakbeen in het gewricht langzaam minder. Het betekent niet dat het gewricht helemaal kapot is.



Klachten

Bij artrose heeft u vaak last van pijn en stijfheid. Dit voelt u vooral als u weer gaat bewegen na een tijdje stilzitten, bijvoorbeeld als u opstaat. De pijn kan ook ontstaan tijdens bewegen of als u druk op het gewricht zet. Meestal begint de pijn langzaam en voelt u het meer als u het gewricht vaker gebruikt.

Bij schouderklachten merkt u het als u iets van een hoge plank wilt pakken of als u in bed ligt. Bij knieklachten merkt u het tijdens wandelen, traplopen of het buigen van uw knie.

Oorzaken artrose

We weten niet precies waardoor artrose ontstaat. Maar we weten wel dat verschillende dingen invloed hebben:

- Artrose komt vaker voor bij oudere mensen, maar ook jonge mensen kunnen het krijgen.
- Vrouwen krijgen vaker artrose dan mannen.
- Mensen met overgewicht hebben meer kans op artrose.
- Te veel druk op de gewrichten (overbelasting) door werk of sport of het hebben van een blessure, verhoogt de kans op artrose.
- Erfelijkheid speelt ook een rol: als artrose in uw familie voorkomt, heeft u meer kans om het te krijgen.

Blijf bewegen, ook met pijn. Oefeningen houden uw gewricht soepel en kunnen pijn verminderen. Uw arts of fysiotherapeut helpt met de juiste oefeningen.



**ARTROSE
GEZOND**

Waarom bewegen?

Voordeel

Bij artrose is bewegen belangrijk. Bewegen houdt het gewricht soepel en zorgt daardoor voor minder pijn.

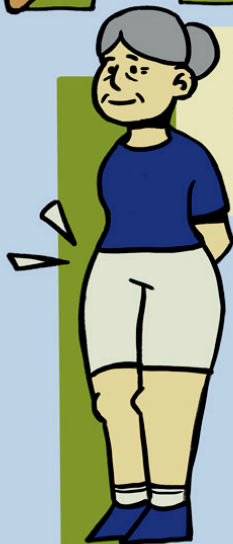


Ontsteking

Door te bewegen kan de ontsteking van het gewricht na verloop van tijd verminderen, en dit kan weer leiden tot minder pijn.

Kracht

Door te bewegen train je je spieren, dit zorgt voor stevigheid en stabiliteit van de gewrichten.



Dagelijkse Leven

In het algemeen leidt bewegen tot verbetering van uw gewrichten, ook tijdens dagelijkse bezigheden.



Endorfines

Wanneer u beweegt, worden endorfines vrijgegeven door uw hersenen. Deze endorfines zorgen onder andere voor het verminderen van pijn in de gewrichten.

Kraakbeen

Gewrichten slijten niet door ze te gebruiken. Door te bewegen houdt u uw lichaam en uw gewrichten juist gezond.



Maar...

...Pijn?

Oorzaak van Pijn



Er zijn veel oorzaken voor pijn bij artrose, omdat alle structuren in het hele gewricht aangedaan zijn.

Ontsteking en chronische Pijn

Bij artrose kunnen ontstekingen voorkomen, wat erg pijnlijk kan zijn. Soms kan de pijn bij artrose chronisch worden.



De vicieuze Cirkel

Als u pijn heeft, kan bewegen moeilijk zijn. Maar door niet te bewegen, zullen uw gewrichten stijf worden en uw spierkracht verminderen, wat weer leidt tot meer pijn.

Doorbreek de Cirkel

Doorbreek de vicieuze cirkel!
De pijn zal steeds minder worden als bewegen routine wordt.



Bel uw Huisarts

Als de pijn langer aanhoudt na bewegen dan u verwacht, is het goed om contact op te nemen met uw huisarts.

Wat nu?

Hier zijn een paar tips!

Opstarten

Begin met korte, makkelijke oefeningen, meerdere keren op een dag, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen



Opbouwen

Probeer iedere dag meer te lopen of te fietsen, bijvoorbeeld 100 stappen meer of een extra blokje om. Zwemmen kan ook, zwem dan een extra baan.



Krachttoefeningen

Opbouwen kan door lichte krachttoefeningen toe te voegen, zoals de trap op lopen of buikspieroefeningen.



Flexibiliteit

Oefeningen om de flexibiliteit en de beweeglijkheid te verbeteren, kunnen ook nuttig zijn, bijvoorbeeld door rekken, yoga, pilates of tai chi



Dagelijkse Tips

Parkeer verder van uw bestemming of stap een halte eerder uit de bus of tram en wandel de rest van de weg. Neem iets vaker de trap in plaats van de lift.



Succes!

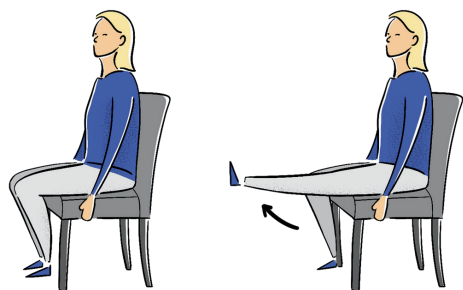
Fysiotherapie & Leefstijl

Regelmatige lichamelijke beweging is erg belangrijk als u artrose heeft. Een fysiotherapeut kan u helpen door speciaal voor u een geschikt beweegprogramma te ontwikkelen. Dit kan bestaan uit oefeningen, maar bijvoorbeeld ook wandelen of zwemmen. De fysiotherapeut kan uitleggen hoe u veilig en goed kunt bewegen met artrose.

Beweegprogramma's bij artrose

Door te bewegen kunt u omgaan met de klachten van artrose. Bewegen helpt namelijk om uw gewrichten soepel te houden, pijn te verminderen en uw conditie te verbeteren.

Vraag uw fysiotherapeut om een programma dat bij u en uw klachten past.



Verwijzing en vergoeding

Het is belangrijk dat uw huisarts u doorverwijst naar de fysiotherapeut zodat u 12 beweegsessies vergoed krijgt. Het is handig om contact te zoeken met de zorgverzekeraar om te vragen hoeveel u zelf nog moet betalen (eigen risico) voor de fysiotherapie.



GLI: leefstijlprogramma voor mensen met artrose en overgewicht

Naast beweegprogramma's zijn er ook leefstijlprogramma's zoals de GLI. GLI staat voor Gecombineerde Leefstijl Interventie. Het leefstijlprogramma duurt twee jaar en helpt patiënten met artrose en overgewicht. Door persoonlijke begeleiding kunt u werken aan gezonde voeding, gezonde eetgewoonten en gezond bewegen. De GLI wordt volledig vergoed vanuit de zorgverzekering als u bent doorverwezen door uw huisarts (geen eigen risico).

Overleg altijd eerst de mogelijkheden met uw huisarts en fysiotherapeut.

**ARTROSE
GEZOND**

De rol van medicatie

Bij artrose hebben veel mensen last van pijn en stijfheid. Er zijn een aantal medicijnen die de pijn kunnen verminderen. Bespreek deze altijd met uw huisarts. Hieronder leggen we uit welke keuzes er zijn, hoe ze werken en waar u op moet letten.

Paracetamol als eerste keuze

Paracetamol is een vaak gebruikte pijnstiller bij artrose, vooral bij klachten in de handen, heupen of knieën. Het werkt goed tegen pijn en is goedkoop en veilig.

- Hoeveel gebruiken?
 - Maximaal 4 gram per dag voor korte tijd.
 - Bij gebruik voor lange tijd: niet meer dan 3 gram per dag
- Bijwerkingen:
 - Bij normaal gebruik weinig risico.
 - Voor lange tijd of te veel gebruiken kan de lever beschadigen.

Paracetamol is handig voor mensen die geen ontstekingsremmers (NSAIDs) kunnen gebruiken.

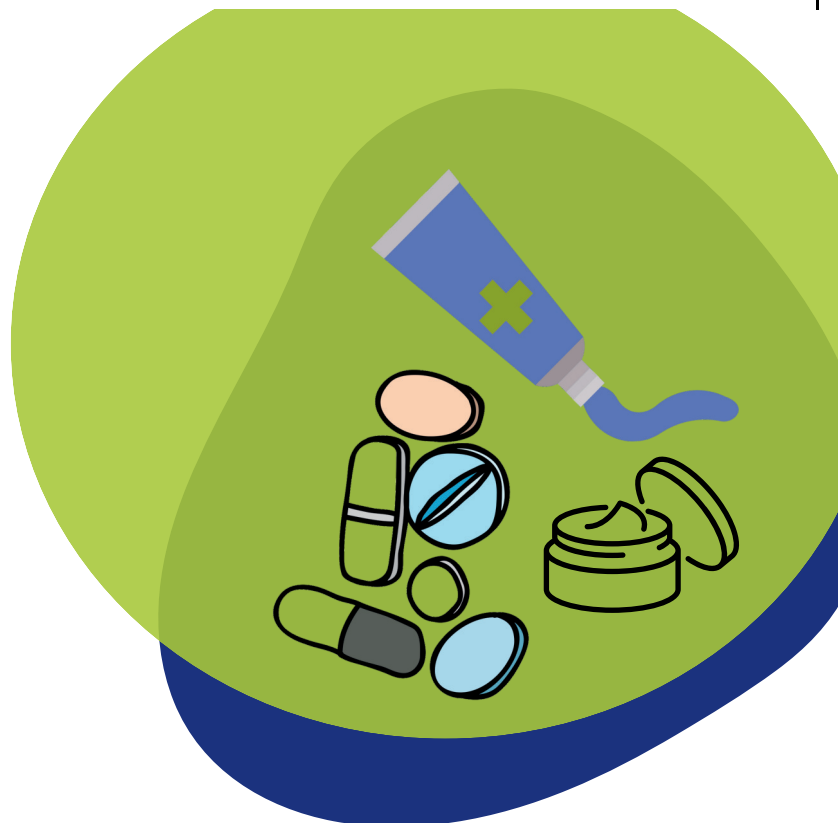


NSAIDs (ontstekingsremmers)

NSAIDs kunnen helpen tegen pijn bij klachten van artrose.

Crème of gel met NSAIDs:

- Diclofenac (de stof in Voltaren crème) en ibuprofen werken goed.
- U smeert het direct op het gewricht (1 tot 4 keer per dag).
- Voordelen:
 - Minder bijwerkingen dan pillen.
 - Veilig voor mensen met maag-, nier- of hartproblemen of ouderen boven de 75 jaar.
- Mogelijke nadelen:
 - Droge huid of irritatie.



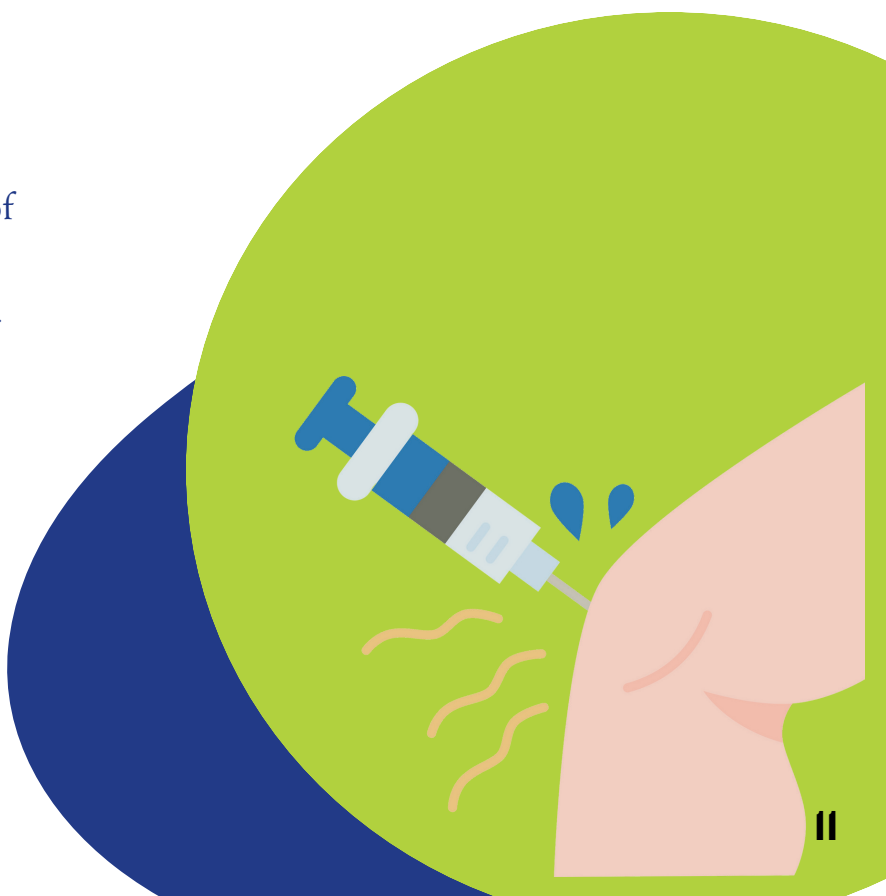
Overleg de mogelijkheden voor medicatie altijd eerst met uw huisarts.

Er wordt ook onderzoek gedaan naar supplementen bij artrose, maar deze lijken tot nu toe niet te werken.

Tijdelijke pijnvermindering door prikken (injecties)

Bij erge pijn kan een prik met corticosteroïden helpen.

- Hoe werkt het?
 - De prik vermindert ontstekingen in het gewricht of de bilspier.
 - De pijn wordt tijdelijk minder.
- Voor wie?
 - Voor mensen bij wie andere behandelingen niet genoeg werken.



Tips en Tricks bij het bewegen

Algemene adviezen:

- Blijf in beweging
- Spreid uw activiteiten over de dag en week
- Overleg met uw huisarts of fysiotherapeut

Bewegen verbetert uw gewrichten, zelfs bij dagelijkse taken!

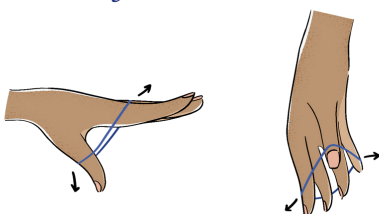


De oefeningen die hieronder staan beschreven kunt u ook op de website van Artrose Gezond vinden.

Oefeningen voor handartrose

Oefening 1

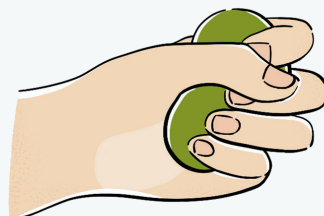
1. Doe een elastiekje om uw vingers en duim, net boven de knokkels.
2. Beweeg uw duim naar buiten, houd 5 seconden vast en beweeg terug.
3. Herhaal dit 3 keer en bouw op tot 10-15 keer.
4. Verplaats het elastiekje naar uw vingertoppen.
5. Spreid uw vingers en duim uit elkaar, houd 5 seconden vast, en beweeg terug.
6. Herhaal dit 3 keer en bouw op tot 10-15 keer.



Oefening 2

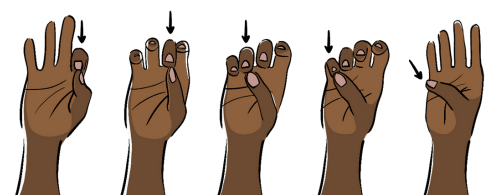
1. Pak een stressbal of een opgerolde theedoek, en knijp er zo hard mogelijk in.
2. Houd dit 10 seconden vast.
3. Herhaal de oefening.

Begin met 3 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.



Oefening 3

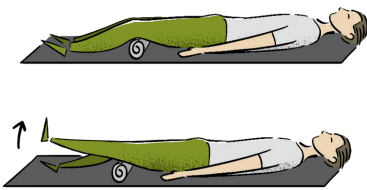
1. Raak met de duim alle vingertoppen aan, één voor één. Maak een rondje met de duim en wijsvinger.
2. Als u bij de pink bent, dan glijdt u zover mogelijk met de duim via de pink naar beneden.
3. Herhaal dit 3 keer en bouw op tot 10-15 keer.



Oefeningen voor knieartrose

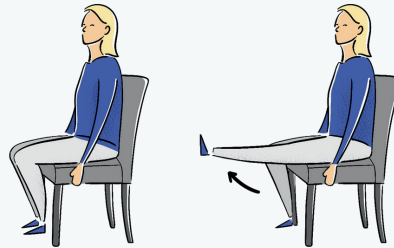
Oefening 1

1. Ga liggen met een opgerolde handdoek onder uw knieën.
2. Strek één been, houd 3 seconden vast, en laat het zakken.
3. Doe dit met elk been 5 keer en bouw op tot 10-15 keer.



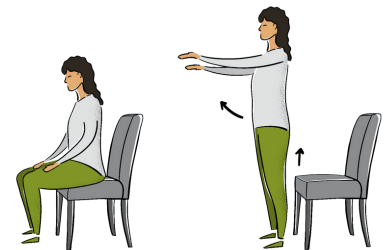
Oefening 2

1. Ga op een stoel zitten en strek één been, houd 10 seconden vast.
2. Laat uw been zakken en herhaal met het andere been.
3. Doe dit 5 keer per been en bouw op tot 10-15 keer.



Oefening 3

1. Ga op de rand van een stoel zitten, met de benen iets uit elkaar.
2. Strek uw armen naar voren, sta langzaam op, en ga weer zitten.
3. Doe dit 5 keer en bouw op tot 10-15 keer.

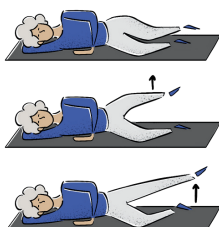


Oefeningen voor heupartrose

Oefening 1

1. Ga op uw zij liggen met gebogen benen.
2. Til het bovenste been omhoog, houd 3 seconden vast, en laat het langzaam zakken.
3. Herhaal 3 keer per kant en bouw op tot 10-15 keer.

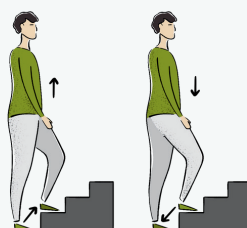
Zwaardere versie: Til het bovenste been gestrekt omhoog terwijl het onderste gebogen blijft. Begin ook met 3 keer.



Oefening 2

1. Gebruik een opstapje, zoals een traptrede.
2. Stap met beide voeten op en af.
3. Doe dit 5 keer en bouw op tot 10-15 keer.

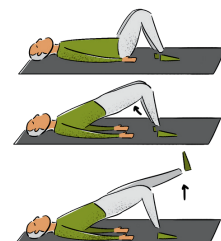
Zwaardere versie: Herhaal 3 rondes van 10 keer en houd als u kan flesjes water in uw handen.



Oefening 3

1. Ga op uw rug liggen, knieën gebogen en voeten plat op de grond.
2. Til uw bekken omhoog, houd 5-10 seconden vast, en laat het weer zakken.
3. Herhaal 3 keer en bouw op tot 10-15 keer.

Zwaardere versie: Til uw bekken omhoog en strek om de beurt een been uit. Begin ook met 3 keer.



Geestelijke Gezondheid

Pijn door artrose kan het moeilijk maken om gewone dingen te doen, zoals werken, het huishouden of een hobby. Hierdoor kunt u zich somber voelen. Door somberheid kunnen sociale afspraken moeilijker worden. Sommige mensen vinden het lastig om te accepteren dat ze een ziekte hebben die niet meer overgaat.



Het patroon doorbreken

Pijn door artrose kan leiden tot somberheid, wat de pijn weer erger maakt, wat weer tot meer somberheid leidt. Het doorbreken van dit patroon kan door leuke activiteiten te doen, doelen te hebben en vriendschappen te onderhouden. Dit helpt om negatieve gevoelens te verminderen en om geestelijk sterker te worden, zodat u beter met de pijn en emoties kunt omgaan.

Veranderingen in het leven en artrose

Artrose komt soms toevallig tegelijk met veranderingen in uw leven, zoals met pensioen. Door de pijn in uw gewricht doet u misschien minder. Daardoor kunt u minder contact krijgen met anderen. Dit kan de pijn erger maken. Ook als u veel zit en weinig afleiding heeft, kunt u meer last krijgen van pijn en somberheid.

Tips

1. Samen zijn met andere mensen helpt om actief te blijven en een doel te hebben op een dag.
2. Blijf in beweging met voor u lichte activiteiten, zoals wandelen, fietsen of tuinieren.
3. Doe ook leuke en rustige dingen waar u van geniet. Dat helpt u om u beter te voelen en even niet aan de pijn te denken.



Artrose en moeheid

Snel moe zijn komt vaak voor bij artrose en kan het leven veranderen. Het komt meestal door pijn, slecht slapen en doordat het lichaam extra hard moet werken om pijnlijke gewrichten te helpen. Gelukkig zijn er manieren om de moeheid te verminderen.

Een belangrijke manier om moeheid te verminderen, is door genoeg rust in te plannen. Zorg voor een balans tussen activiteit en rust, zodat uw lichaam kan herstellen. Korte pauzes helpen u om energie te houden en te voorkomen dat u te veel doet.

Een goede nachtrust helpt tegen moeheid. Artrose kan slaap verstoren, maar een rustige slaapomgeving, een comfortabel bed en rust voor het slapen kunnen helpen. Bij blijvende slaapproblemen is het goed om met een arts te praten.



Ontspanning, zoals yoga, meditatie of ademhalingsoefeningen, kan helpen om stress te verminderen en uw energie terug te krijgen. Massages of warmtebehandelingen kunnen de spieren ontspannen en pijn verlichten.

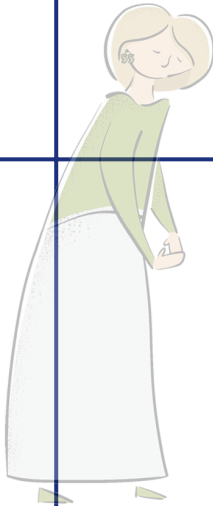
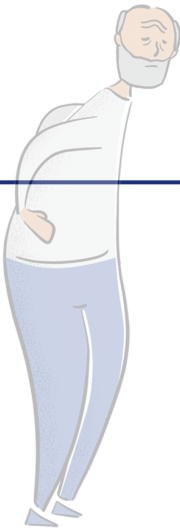
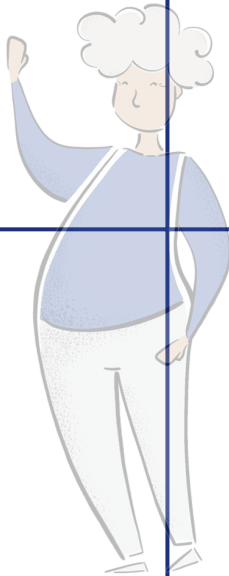
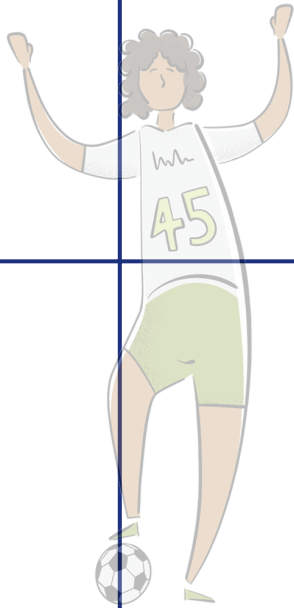
Beweging kan helpen tegen moeheid. Lichte activiteiten zoals wandelen of zwemmen versterken spieren, verbeteren de bloedsomloop en geven energie. Te veel rust kan u juist meer moe maken. Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen rust en beweging.

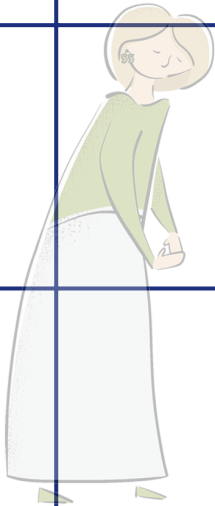
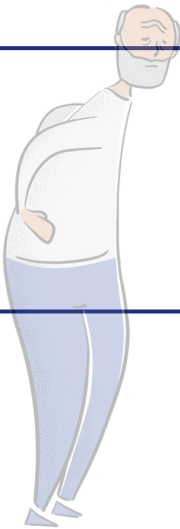
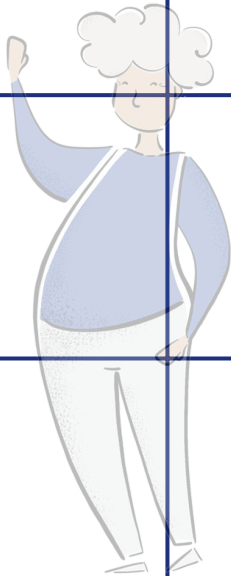
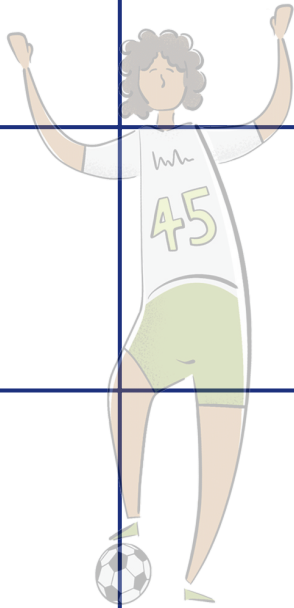
Goede voeding is ook belangrijk. Eet voedingsmiddelen die rijk zijn aan omega-3, vezels, vitamines en mineralen om energie te krijgen en ontstekingen te verminderen. Vermijd bewerkte voedingsmiddelen en suiker om energiepieken en -dips te voorkomen.

Stel doelen en accepteer wat u niet kunt. Kies activiteiten die passen bij uw energie. Zo voorkomt u dat u te veel doet en kunt u beter omgaan met moeheid.

Artrose Dagboek

U kunt met uw huisarts praten over hoe het met u gaat en over uw artroseklachten. Het is niet altijd makkelijk om te onthouden wanneer u meer of minder pijn had, of wanneer u zich goed of minder goed voelde. Ook is het soms lastig te weten wanneer u oefeningen heeft gedaan. Het kan helpen om elke week een kort overzicht in te vullen. Doe dit op een vast moment, bijvoorbeeld op zondagavond.

	Hoeveel pijn had u tijdens het bewegen?	Hoeveel pijn had u in rust?	Hoeveel energie had u?	Hoe was uw humeur?	Heeft u oefeningen gedaan?	Aantekeningen
Voorbeeld	0 = geen pijn, 10 = heel veel pijn	0 = geen pijn, 10 = heel veel pijn	0 = geen energie, 10 = heel veel energie	0 = niet vrolijk, 10 = heel erg vrolijk	Nee = geen oefeningen gedaan, Ja = wel oefeningen gedaan	Hier kunt u extra dingen opschrijven over deze week
Week 1						
Week 2						
Week 3						

	Hoeveel pijn had u tijdens het bewegen?	Hoeveel pijn had u in rust?	Hoeveel energie had u?	Hoe was uw humeur?	Heeft u oefeningen gedaan?	Aantekeningen
Week 4						
Week 5						
Week 6						
Week 7						
Week 8						
Week 9						
Week 10						

Does moving hurt?

Moving can hurt when you have osteoarthritis, but it is very important to keep moving.

What is osteoarthritis?

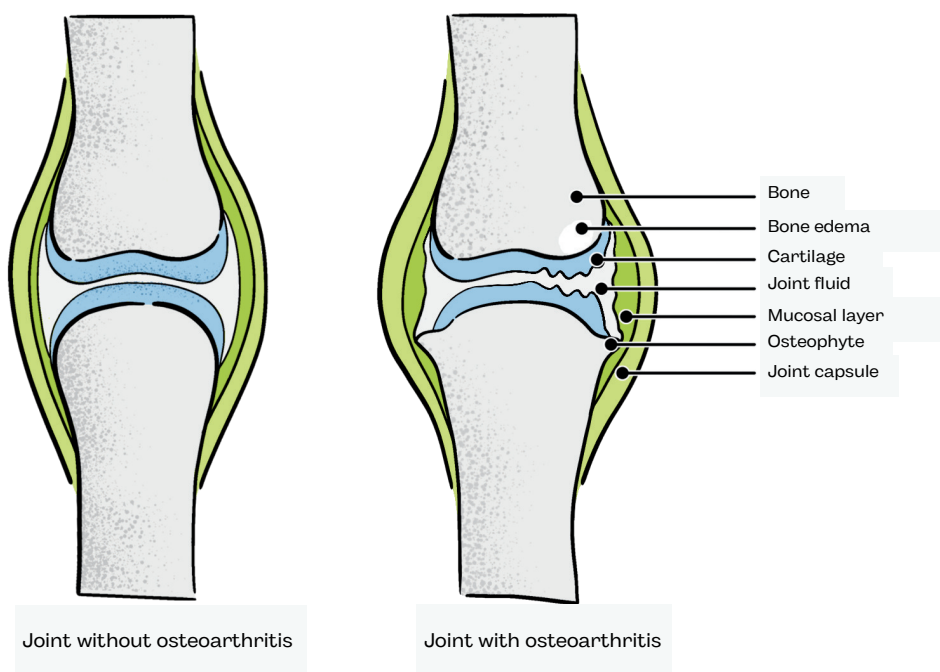
Osteoarthritis is a disease that causes pain and stiffness in the joints (the places where bones meet). Osteoarthritis can occur in your knee(s), hip(s) or hand(s), but also in your big toe, neck, lower back or shoulder(s), for example.

Changes in osteoarthritis

- Layers located in the joints can help the bones move smoothly. These layers are called cartilage. With osteoarthritis, the cartilage becomes thinner, softer and cracks appear. This does not hurt because the cartilage has no feeling.
- Small spots of fluid accumulation in the bone (bone edema) can cause pain. These spots can also disappear again.
- The mucosal layer may become inflamed, causing the joint to be somewhat swollen, which can also cause pain.

Pain and stiffness

Often the pain and stiffness are worst in the morning or when you have been sitting still for a while. These symptoms subside when you move the joint for a while.



Facts about osteoarthritis

Fact: Exercise makes your joint healthier

Many people think that exercise for osteoarthritis is bad. That is not true. In fact, exercise keeps your joints healthy and makes the muscles around your joints stronger.

Fact: Osteoarthritis is not wear and tear

Osteoarthritis is not the same as wear and tear. With osteoarthritis, the cartilage in the joint slowly deteriorates. It does not mean the joint is completely broken.



Symptoms

With osteoarthritis, you often experience pain and stiffness. You feel this especially when you start moving again after sitting still for a while, such as when you get up. The pain may also occur during movement or when you put pressure on the joint. Usually the pain starts slowly and you will feel it more if you use the joint more often. With shoulder pain, you will notice it when you try to pick something up from a high shelf or when you are lying in bed. With knee pain, you will notice it while walking, climbing stairs or bending your knee.

Causes osteoarthritis

We do not know exactly what causes osteoarthritis. But we do know that several things have an influence:

- Osteoarthritis is more common in older people, but young people can also get it.
- Women get osteoarthritis more often than men.
- People with overweight are more likely to get osteoarthritis.
- Too much pressure on the joints (overuse) due to work or sports or having an injury increases the risk of osteoarthritis.
- Heredity also plays a role: if it runs in your family, you are more likely to get it.

Keep moving, even with pain. Exercises help keep your joints flexible and may reduce pain. Your doctor or physiotherapist can help with the right exercises.



Hareket etmek acı veriyor mu?

Artroz (osteoartrit) varken hareket ağrılı olabilir, ama aktif kalmak önemlidir ve düzenli egzersiz yaparak ağrılarınızı azaltabilirsiniz.

Artroz nedir?

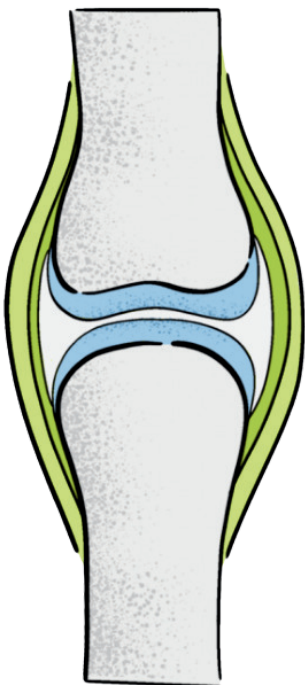
Eklem ağrısı ve sertliğine yol açan bir hastalıktır. Diz, kalça veya elde görülebilir.

Artrozdaki Değişiklikler

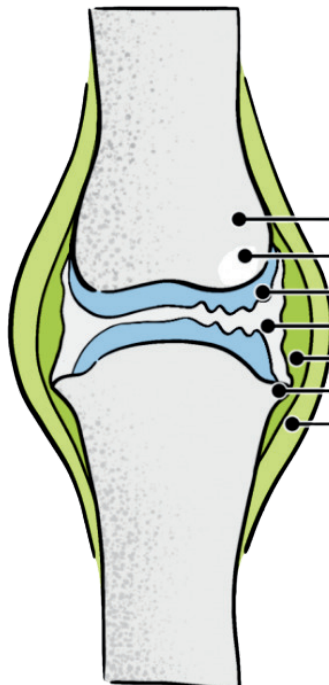
- Eklemdeki kıkırdak, kemiklerin rahat hareket etmesini sağlar. Artrozda inceler, yumuşar ve çatlar. Sinir olmadığı için genelde ağrı yapmaz.
- Kemikteki küçük sıvı birikintileri (kemik ödemi) ağrıya neden olabilir. Bu bölgeler zamanla kaybolabilir.
- Eklemdeki zar tabakası iltihaplanabilir, bu da eklemde hafif şişmesine ve ağrıya neden olabilir.

Ağrı ve Tutukluk

Genellikle ağrı ve tutukluk sabahları veya uzun süre oturduktan sonra daha kötü olur. Eklem biraz hareket ettirildiğinde bu şikayetler azalır.



Artroz olmayan eklem



Artroz olan eklem



Artroz Hakkında Bilgiler

Gerçek: Egzersiz eklemlerinizi daha sağlıklı yapar

Birçok kişi, artroz (osteoartrit) için egzersizin zararlı olduğunu düşünür. Bu doğru değildir. Aslında egzersiz, eklemlerinizi sağlıklı tutar ve eklemlerin etrafındaki kasları güçlendirir.

Gerçek: Artroz yıpranma ve aşınma değildir

Artroz, yıpranma ve aşınma ile aynı şey değildir. Artrozda, eklemdaki kıkırdak zamanla bozulur. Bu, eklemin tamamen hasar gördüğü anlamına gelmez.



Artrozun Nedenleri

Artroza (osteoartrit)'nin tam olarak neden oluştuğunu bilmiyoruz. Ancak bazı şeylerin etkili olduğunu biliyoruz:

- Artroz genellikle yaşlılarda daha sık görülür, ama gençlerde de olabilir.
- Kadınlarda artroz, erkeklere göre daha sık görülür.
- Fazla kilolu kişilerde artroz riski daha yüksektir.
- Genetik de rol oynar: Ailenizde artroz varsa, sizde görülme ihtimali daha fazladır.

Belirtiler

Artrozda genellikle ağrı ve tutukluk hissedersiniz. Bu durumu özellikle bir süre oturduktan sonra tekrar hareket etmeye başladığınızda, örneğin ayağa kalkarken hissedersiniz. Ağrı, hareket sırasında veya ekleme baskı uyguladığınızda da ortaya çıkabilir. Genellikle ağrı yavaş başlar ve eklemi ne kadar çok kullanırsanız, o kadar fazla hissedilir.

Omuz ağrısında, yüksek bir raftan bir şey almaya çalışırken veya yatakta yatarken bu durumu fark edersiniz. Diz ağrısında ise yürürken, merdiven çıkarken ya da dizinizi bükerken ağrıyı hissedersiniz.



Ağrınız olsa bile hareket etmeye devam edin. Egzersizler eklemınızı esnek tutar ve ağrıyı azaltabilir. Doktorunuz veya fizyoterapistiniz size uygun egzersizlerde yardımcı olabilir.

هل تشعر بالألم عند الحركة؟

قد تكون الحركة مؤلمة عندما تعاني من الفُصال العظمي، لكنها ضرورية جداً، ويجب الاستمرار في الحركة.
ما هو الفُصال العظمي (أرتروز)؟
الفُصال العظمي هو مرض يسبب الألم والتيبس في المفاصل (وهي الأماكن التي تلتقي فيها العظام).
يمكن أن يحدث الفُصال العظمي في الركبتين، أو الوركين، أو اليدين، وغيرها من المفاصل.



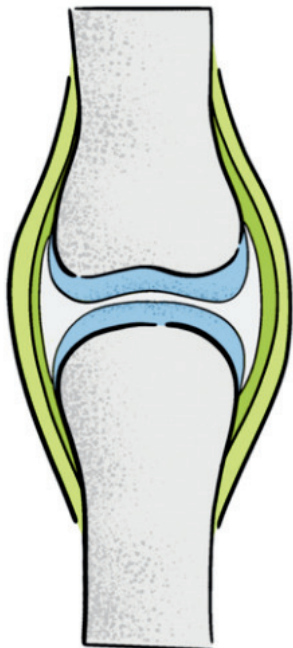
التغيرات في حالة الفُصال العظمي

توجد في المفاصل طبقات تساعد العظام على الحركة بسلاسة، وتُسمى هذه الطبقات بـ"الغضاريف".

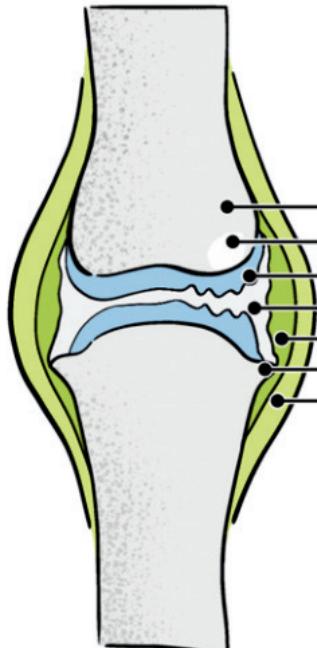
عند الإصابة بالفُصال العظمي، تصبح الغضاريف أرقّ وأنعم، وقد تظهر فيها تشققات. هذا لا يسبب ألماً، لأن الغضروف لا يحتوي على أعصاب حسية.
يمكن أن تظهر بقع صغيرة من السوائل المتجمعة داخل العظم (وذمة العظم)، وقد تسبب هذه البقع ألماً. من الممكن أيضاً أن تختفي هذه البقع من تلقاء نفسها.
وقد تلتهم الطبقة المخاطية المحيطة بالمفصل، مما يؤدي إلى انتفاخ خفيف في المفصل، ويمكن أن يسبب هذا أيضاً ألماً.

الألم والتيبس

غالباً ما يكون الألم والتيبس في أسوأ حالاتهما في الصباح، أو بعد الجلوس لفترة طويلة.
دون حركة
تخف هذه الأعراض عادة بعد تحريك المفصل لبعض الوقت.



مِفْصَل خَالٍ مِنَ التَّآكُلِ الْعَظْمِيِّ



مِفْصَلٌ مُصَابٌ بِالتَّآكُلِ الْعَظْمِيِّ

عَظْم
وَذْمَةُ عَظْمِيَّة
عُضْرُوف
السَّائِلُ الزَّلِيلِي
طَبَقَةُ الْغَشَاءِ الْمَخَاطِي
نَابِتَةُ عَظْمِيَّة
الْمَحْفَظَةُ الْمَفْصَلِيَّة

حقائق عن الفُصال العظمي

حقيقة - التمارين تجعل مفاصلك أكثر صحة
يعتقد كثير من الناس أن التمارين ضارة لمن يعاني من الفُصال العظمي، لكن هذا غير صحيح
في الواقع، تساعد التمارين في الحفاظ على صحة المفاصل، كما تُقوي العضلات المحيطة بها
حقيقة - الفُصال العظمي ليس مجرد تآكل
الفُصال العظمي لا يعني أن المفصل تالف تماماً.
إنه ليس مجرد "تآكل" بسبب الاستخدام، بل هو حالة يتم فيها تدهور الغضروف داخل المفصل بشكل تدريجي



أسباب الفُصال العظمي

لا نعرف تماماً ما الذي يسبب الفُصال العظمي، لكننا نعلم أن هناك عدة عوامل تؤثر على ذلك
الفُصال العظمي أكثر شيوعاً بين كبار السن، لكنه قد يصيب أيضاً الأشخاص الأصغر سناً
النساء أكثر عرضة للإصابة بالفُصال العظمي من الرجال.
الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن يكونون أكثر عرضة للإصابة بالفُصال العظمي
لوراثية أيضاً دور: إذا كان المرض شائعاً في عائلتك، فإن احتمال إصابتك به يكون أكبر

الأعراض

مع الفُصال العظمي، غالباً ما يشعر الشخص بالألم والتيبس
تشعر بذلك بشكل خاص عند البدء بالحركة بعد الجلوس أو السكون لفترة، مثل عند النهوض من الكرسي
قد يظهر الألم أيضاً أثناء الحركة أو عند الضغط على المفصل
عادةً ما يبدأ الألم بشكل تدريجي، ويزداد عند استخدام المفصل بشكل متكرر
مع ألم الكتف، قد تلاحظ ذلك عند محاولة الوصول إلى شيء على رف عال، أو عند الاستلقاء في السرير
أما ألم الركبة، فيظهر عادةً أثناء المشي، أو صعود الدرج، أو عند ثني الركبة

تابع الحركة، حتى مع وجود الألم.
تساعد التمارين على الحفاظ على مرونة المفاصل، وقد تُخفف من الألم
يمكن للطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي أن يساعدك في اختيار التمارين المناسبة

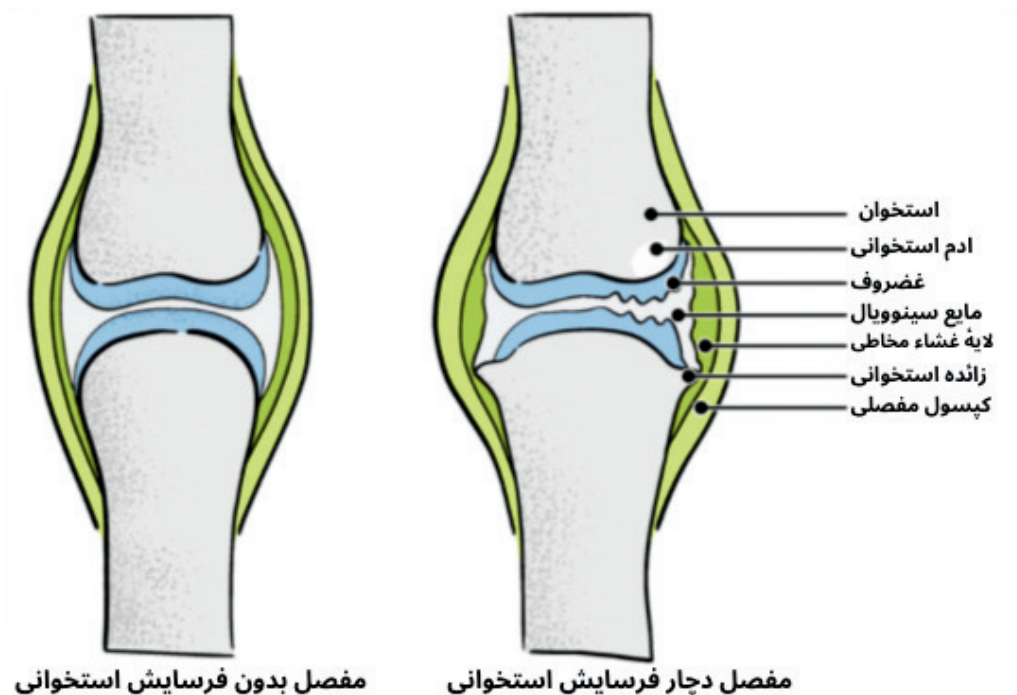


آیا حرکت کردن درد دارد؟

حرکت کردن ممکن است هنگام ابتدا به آرتروز دردناک باشد، اما ادامه دادن به حرکت بسیار مهم است. آرتروز چیست؟ آرتروز یک بیماری است که باعث درد و سفتی در مفاصل می‌شود (جایی که استخوان‌ها به هم می‌رسند). آرتروز می‌تواند در زانوها، لگن‌ها یا دست‌ها و سایر مفاصل ظاهر شود.



تغییرات در آرتروز لایه‌هایی که در مفاصل قرار دارند به حرکت روان استخوان‌ها کمک می‌کنند. این لایه‌ها غضروف نامیده می‌شوند. در آرتروز، غضروف نازک‌تر و نرم‌تر می‌شود و ترک‌هایی در آن ظاهر می‌شود. این موضوع دردناک نیست، زیرا غضروف فاقد اعصاب حسی است. نقاط کوچکی از تجمع مایع در داخل استخوان (ادم استخوان) می‌توانند باعث درد شوند. این نقاط ممکن است دوباره از بین بروند. لایه مخاطی نیز ممکن است ملتهب شود و باعث تورم خفیف در مفصل گردد، که این هم می‌تواند درد ایجاد کند. درد و سفتی درد و سفتی معمولاً در صبح یا پس از مدتی بی‌حرکتی بدتر هستند. این علائم معمولاً پس از کمی حرکت دادن مفصل کاهش می‌یابند.



واقعیت‌هایی دربارهٔ آرتروز

واقعیت: ورزش مفاصل شما را سالم‌تر می‌کند
بسیاری از مردم فکر می‌کنند که ورزش برای افراد مبتلا به آرتروز
مضر است.

اما این درست نیست.

در واقع، ورزش به سالم نگه داشتن مفاصل کمک می‌کند و
عضلات اطراف مفاصل را تقویت می‌کند.

واقعیت: آرتروز به معنای «فرسایش» ساده نیست

آرتروز با فرسودگی معمولی یکسان نیست.

در آرتروز، غضروف موجود در مفصل به تدریج دچار آسیب و
تحلیل می‌شود.

این به این معنا نیست که مفصل کاملاً از بین رفته است.



علل آرتروز

علائم

ما دقیقاً نمی‌دانیم چه چیزی باعث آرتروز می‌شود.

اما می‌دانیم که عوامل مختلفی در این زمینه نقش دارند
آرتروز در افراد مسن شایع‌تر است، اما افراد جوان نیز
ممکن است به آن مبتلا شوند.

زنان بیشتر از مردان به آرتروز مبتلا می‌شوند
افرادی که اضافه‌وزن دارند، بیشتر در معرض ابتلا به
آرتروز هستند.

وراثت نیز نقش دارد: اگر این بیماری در خانواده‌تان رایج
باشد، احتمال ابتلای شما نیز بیشتر است.

در آرتروز، اغلب درد و سفتی را تجربه می‌کنید.
این حالت را مخصوصاً زمانی احساس می‌کنید که
پس از مدتی بی‌حرکتی دوباره شروع به حرکت
می‌کنید، مثلاً هنگام بلند شدن از صندلی.

درد ممکن است هنگام حرکت یا زمانی که فشار
روی مفصل وارد می‌شود نیز ایجاد شود.

معمولاً درد به تدریج شروع می‌شود و در صورت
استفاده مکرر از مفصل، بیشتر احساس می‌شود.

اگر آرتروز در ناحیه شانه باشد، ممکن است هنگام
تلاش برای برداشتن چیزی از قفسه بلند یا هنگام دراز
کشیدن در رختخواب آن را احساس کنید.

اگر درد در زانو باشد، ممکن است هنگام راه رفتن،
بالا رفتن از پله یا خم کردن زانو آن را تجربه کنید.

با وجود درد هم به حرکت ادامه دهید.

ورزش‌ها به حفظ انعطاف‌پذیری مفاصل کمک می‌کنند و ممکن است درد را
کاهش دهند.

پزشک یا فیزیوتراپیست می‌تواند در انتخاب تمرین‌های مناسب به شما کمک
کند.



Bedankt voor het lezen van dit tijdschrift

We hopen dat de informatie en tips in dit tijdschrift u hebben geholpen. Bij Artrose Gezond staan uw gezondheid en geluk voorop.

Dit tijdschrift is gemaakt met dank aan Stichting Theia



ARTROSE
GEZOND

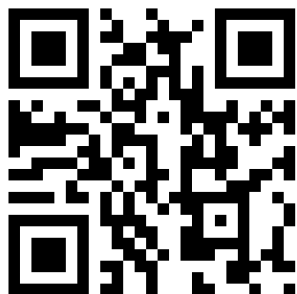
Wilt u meer weten over artrose, behandelingen en een gezonde leefstijl?

Kijk dan op onze website: www.artrosegezond.nl.

Daar vindt u artikelen, nieuws en handige tips om beter om te gaan met artrose. U kunt zich ook aanmelden voor bijeenkomsten met andere mensen die artrose hebben.

Meer weten?

Website www.artrosegezond.nl



Facebook Artrose Gezond



Instagram @artrosegezond



ARTROSE
GEZOND

Heeft u een paar minuten om ons te helpen?
Laat ons weten wat u van dit tijdschrift vindt via
<https://forms.office.com/e/NJHA7Q3H5q>
of scan de QR-code. Alvast bedankt!

