

Nieuwsbrief nr. 19

In deze nieuwsbrief vindt u het programma van het Artrose Gezond café en de inschrijflink. Daarnaast leest u over de nieuwste berichten op de site en kunt u zich aanmelden om mee te denken of te doen aan onderzoek.



meets



Het Artrose Gezond café

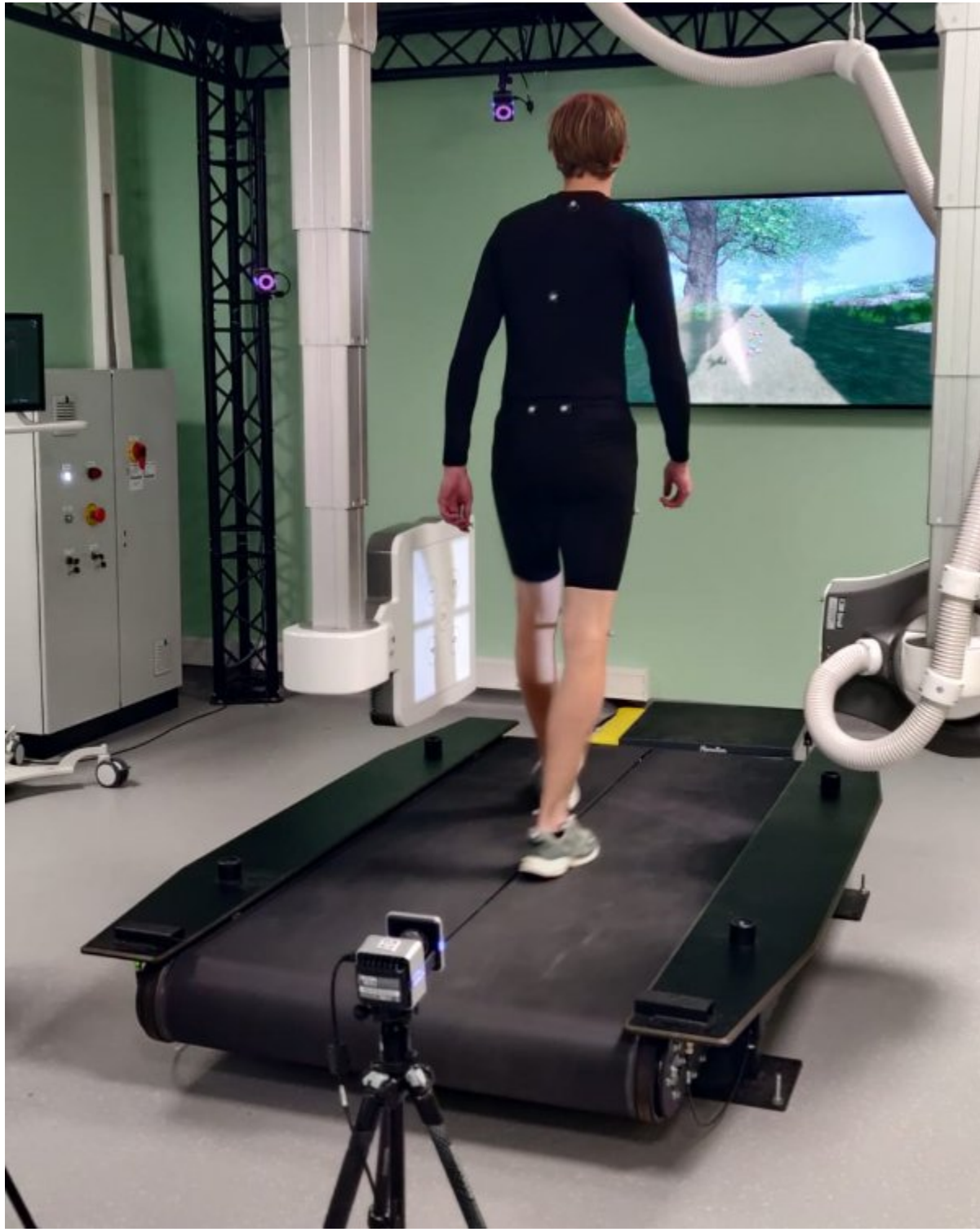
Op donderdag 1 oktober en dinsdag 6 oktober organiseren we het Artrose Gezond café. Deze avonden worden in samenwerking met het Load onderzoek georganiseerd. [Het Load onderzoek](#) is een groot nationaal onderzoeksproject dat vanuit het Erasmus MC gecoördineerd wordt.

Het [Load-onderzoek \(Load and Osteoarthritis Development\)](#) onderzoekt wat voor mensen met knieartrose een **gezonde manier van bewegen** is. Hoewel bewegen belangrijk is, is nog niet goed bekend welke activiteiten en hoeveel belasting van de knie het meest gunstig zijn. Het uiteindelijke doel is om mensen met knieartrose beter en persoonlijker te kunnen adviseren over bewegen, zodat zij langer mobiel kunnen blijven. Dit onderzoek richt zich nu voornamelijk op mensen met knieartrose, maar **de onderzoekers denken ook alvast na over artrose in andere gewrichten**.

Binnen het Load onderzoek wordt ook fundamenteel onderzoek gedaan naar wat er met het kraakbeen gebeurt tijdens bewegen. Onderzoekers bestuderen hoe kraakbeen op beweging reageert. Daarnaast onderzoeken zij in het laboratorium hoe kraakbeencellen reageren op belasting en welke rol ontsteking en genetische verschillen daarbij spelen. Een van de laboratoria kunt u bezoeken tijdens het Artrose Gezond café. Schrijf u nu in en kies welk lab u wilt bezoeken of lees verder over de verschillende labs.

[Kijk voor het programma op de website.](#)

Schrijf u in!



Een unieke kans: een kijkje achter de schermen

Verschillende laboratoria worden gebruikt binnen het Load onderzoek. Dit is uw kans om een van deze labs van dichtbij te bekijken.

Het MOBI-lab: MOBI staat voor Motion Biomechanics and Imaging; in dit lab worden bewegingsonderzoeken gedaan en gecombineerd met beeldvormingstechnieken zoals röntgenfoto's.

Het kraakbeen lab: in dit lab wordt onderzoek gedaan naar hoe kraakbeen reageert op beweging, bijvoorbeeld hoe kraakbeen reageert op rek, druk of ontsteking.

Het genetisch en eiwitten lab: In dit lab wordt onderzocht hoe biologische processen verlopen bij beweging. Hoe reageren eiwitten op beweging en welke genen zijn daarbij van belang.

Het beeldvormingslaboratorium: In dit lab kunt u zien wat hoe een PET-MRI werkt en waar deze combinatie van twee beeldvormingstechnieken voor dienen. De MRI maakt zeer gedetailleerde beelden en deze worden gecombineerd met de biologische processen die de PET-scan in beeld brengt, zoals ontstekingsactiviteit of veranderingen in botweefsel.

U kunt zich hier inschrijven voor 1 van de avonden

Nieuwsberichten

Hoe werkt pijn bij artrose?

Pijn bij artrose vertelt niet altijd hoeveel schade er in een gewricht zit. In dit artikel leggen we uit hoe pijn werkt, waarom gedachten, emoties en slaap invloed kunnen hebben op pijn, en hoe inzicht in pijn kan helpen om met meer vertrouwen te blijven bewegen.

[Lees meer](#)

Nieuw perspectief op artrose

Artrose is niet simpelweg het gevolg van gebruik van gewrichten. Nieuw onderzoek laat zien dat artrose beter kan worden gezien als een biologisch verouderingsproces. Wat betekent dit voor de manier waarop we naar bewegen, gezond ouder worden en artrose kijken?

[Lees meer](#)



Depressie en artrose

Bewegen is niet alleen goed voor uw gewrichten, maar mogelijk ook voor uw mentale gezondheid. Nieuw onderzoek laat zien dat mensen met artrose die regelmatig bewegen minder vaak depressieve klachten ervaren. Lees meer over de resultaten en praktische tips om in beweging te blijven.

[Lees meer](#)

Slaap en artrose

Slaap en artrose beïnvloeden elkaar. Mensen met knie- of heupartrose hebben vaker slaapproblemen, terwijl een slechte nachtrust pijnklachten juist kan versterken. In dit artikel leest u meer over de wisselwerking tussen slaap en artrose en wat mogelijk kan helpen om deze vicieuze cirkel te doorbreken.

[Lees meer](#)

Meedoen aan of meedenken over onderzoek

Op de afdeling Huisartsgeneeskunde wordt ook ander onderzoek gedaan dan naar artrose. Bijvoorbeeld naar de inzet van AI in de huisartspraktijk. Wie het leuk lijkt om na te denken over hoe AI ingezet kan worden in de huisartspraktijk, wordt nu uitgenodigd om mee te denken. Lees meer op de website.

[Lees meer](#)

[Meld u direct aan](#)



Postadres

Artrose Gezond
T.a.v. Dieuwke Schiphof
Afdeling Huisartsgeneeskunde, Erasmus MC
Postbus 2040
3000 CA Rotterdam

www.artrosegezond.nl

Contact

010 - 70 35882
(maandag t/m donderdag van 14:00-17:00)
Wij geven geen persoonlijk medisch advies.