

Leefstijladviezen bij artrose

Inleiding

Bij u is artrose geconstateerd. Dit kan ervoor zorgen dat uw manier van leven verandert. Sommige dingen kunt u misschien niet meer doen op de manier zoals u gewend bent. Soms zijn dat kleine dingen, maar soms is de verandering groot. De klachten als gevolg van artrose nemen vaak langzaam toe.

In deze folder vindt u informatie over leefstijladviezen die u kunnen helpen de gevolgen van artrose te beperken.

Een andere leefstijl helpt

- Door uw leefstijl aan te passen, kunt u de gevolgen van artrose beperken.
- U kunt zo nu en dan hulpmiddelen gebruiken. Zo voorkomt u overbelasting en heeft u minder last van pijn.
- Door uw manier van leven aan te passen, kunt u er voor een belangrijk deel zelf voor zorgen dat u zo min mogelijk last heeft van artrose. U neemt zelf het heft in handen.
- Laat artrose uw leven niet overheersen. Rust wil niet zeggen dat u nooit meer uit de band kunt springen. Een uitspatting af en toe kan zoveel plezier geven, dat u er daarna weer even tegen aan kunt.





Voorkom overbelasting

Als u uw gewrichten te veel belast, slijt het kraakbeen sneller. Het is daarom nodig overbelasting van de gewrichten zoveel mogelijk te voorkomen. Wat kunt u zelf doen:

Zorg voor evenwicht tussen rust en activiteit

- Probeer uw dag af te wisselen met perioden van rust en activiteit door regelmatig rustmomenten in te plannen.
- Geef uw lichaam de tijd om weer nieuwe energie op te bouwen.

Voorkom overbelasting door minder te doen

- Doe niet alles.
- Noteer in een schrift een week lang alles wat u doet, ook kleine dingen zoals koffie inschenken. Bepaal dan wat u zelf wilt blijven doen, wat u aan een ander kunt overlaten en wat niet echt nodig is.

Neem pauzes

- Plan uw rustpauzes.


Denk kritisch na over uw taken


- Maak een goede planning:
 - is deze taak echt nodig?
 - is het nodig dat u deze taak zelf doet?
 - hoe kunt u deze taak het beste uitvoeren?

Doe de dingen anders

- Wissel zware en lichte taken af.
- Probeer regelmatig van houding en beweging te veranderen.

Maak gebruik van hulpmiddelen

- Hulpmiddelen helpen uw gewrichten te beschermen. Aan de andere kant is het goed zelf zo actief mogelijk te blijven en niet te snel naar een hulpmiddel te grijpen. Probeer daar een goed evenwicht in te vinden.
- 

- 
- Niet elk hulpmiddel is handig. Sommige hulpmiddelen lijken op het eerste gezicht handig, maar vallen in de praktijk toch tegen en worden niet meer gebruikt. Denk daarom goed na voordat u een hulpmiddel aanschaft: wat wilt u er precies mee?
 - Vraag eventueel advies aan de reumaconsulent of ergotherapeut.
 - Voorbeelden van hulpmiddelen zijn een pottenopener en hendelkranen die handelingen lichter of minder pijnlijk maken. Ook in gewone huishoudzaken zijn vaak handige hulpmiddelen en gereedschappen te koop.

Bescherm uw gewrichten, ook als u geen klachten heeft


De algemene regel bij artrose is: probeer overbelasting te voorkomen, maar blijf wel bewegen!


Advies:

- Gebruik zoveel mogelijk de grote gewrichten in plaats van de kleine. Bijvoorbeeld bij artrose in uw hand, is het beter de boodschappentas aan uw arm te dragen en niet aan uw hand.
- Probeer de belasting over meerdere gewrichten te verdelen, bijvoorbeeld door een pan met twee handen op te tillen.
- Voorkom piekbelasting (een langdurige intensieve zware belasting).
- Zet de gewrichten niet in hun uiterste stand: rek en strek ze niet totdat ze niet verder kunnen.
- Probeer een zwaar karwei anders aan te pakken of gebruik een hulpmiddel.
- Probeer op een goed gewicht te blijven, want overgewicht betekent een extra belasting voor uw gewrichten.

Regelmatig bewegen helpt om achteruitgang te remmen

Regelmatig bewegen helpt u om uw gewrichten soepel te houden. Door te bewegen, houdt u uw spieren zo sterk en soepel mogelijk. De spieren spelen een belangrijke rol bij de gewrichten. Ze houden het gewricht goed op de plaats en vangen schokken op (stabiliteit).





Hoe sterker de spieren zijn, hoe beter ze uw gewrichten beschermen. Probeer regelmatig te bewegen. Het is beter elke dag 2 keer 10 minuten te bewegen dan 3 keer in de week 1 uur. Regelmatig bewegen, houdt uw conditie op peil. Elke dag een half uur wandelen of fietsen is een goede optie.

Hoe fitter u zich voelt, hoe beter u de gevolgen van de artrose kunt beperken. Als u een goede conditie heeft, zult u vaak meer energie hebben, minder snel vermoeid raken en ook vaak minder pijn voelen.

Omgaan met pijn

Pijn is een van de vervelendste klachten bij artrose. Behalve dat het een naar gevoel is, schrikken veel mensen ervan, omdat ze bang zijn voor schade aan hun gewrichten. Ze zien pijn als een waarschuwingssignaal van het lichaam. Dit is een begrijpelijke reactie, maar niet altijd terecht.

Als u gaat sporten en u voelt de dag erna spierpijn, dan is er niets aan de hand. Sterker nog, de spierpijn is een teken dat u goed u best heeft gedaan. In dit geval is pijn dus geen waarschuwingssignaal.


Ook hier gaat het om het evenwicht:

- Probeer te luisteren naar uw lichaam.
- Probeer te ontspannen.
- Leer ontspanningsoefeningen.
- Zoek afleiding.

Bij pijn kan het helpen om het gewricht warm te maken, bijvoorbeeld met een warme doek of een 'hotpack'. Soms is het gewricht ontstoken: het is warm en gezwollen. In dat geval moet u het gewricht juist koelen met bijvoorbeeld een 'icepack'.

Vraag hulp als u twijfelt

Vooral in het begin zult u zich weleens afvragen: kan en mag ik dit nog wel doen? Aarzel niet om juist dan advies te vragen aan de huisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut, reumatoloog, reumaconsulent of een andere hulpverlener.





Afdeling Reumatologie

U kunt ook altijd contact opnemen met de afdeling Reumatologie:

Maandag – vrijdag; 8.00 – 16.00 uur: (070) 210 2068

Deze folder is tot stand gekomen met dank aan:

- Zorgboek Artrose
- Stichting September
- www.boekenoverzichten.nl
- Meander Medisch Centrum

HagaZiekenhuis
Locatie Leyweg, Leyweg 275, 2545 CH Den Haag
Locatie Sportlaan, Sportlaan 600, 2566 MJ Den Haag

H11.022-01

