Sportief bewegen met artrose

Bewegen: gezond en nog leuk ook!
Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet. Meer bewegen is juist ook voor mensen met artrose een goed idee. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft.

• Wat is artrose?
Artrose is een aandoening van het gewrichtskraakbeen. In de volksmond wordt artrose ook wel 'gewrichtsslijtage' genoemd. Artrose neemt toe met de leeftijd. Ongeveer 20% van alle ouderen heeft artrose. Reuma, overgewicht en sportblessures leiden geregeld tot artrose van één of meer gewrichten. Vaak is echter de oorzaak onbekend. Bij artrose neemt de kwaliteit en de hoeveelheid kraakbeen langzaam af. Kraakbeen zit aan de uiteinden van botten en werkt als een soort stootkussen. Hierdoor kunnen normaliter grote krachten in een gewricht opgevangen worden. Als het kraakbeen in dikte of in functie afneemt dan moeten de botten de schokken zelf opvangen. Dit leidt tot een verdikking en soms vervorming van botuiteinden. Beginnende artrose kan onopgemerkt aanwezig zijn. Artrose veroorzaakt op den duur pijn, stijfheid en bewegingsbeperking. Afname van coördinatie, spierkracht en uithoudingsvermogen zijn meestal het gevolg. U kunt dan minder goed reageren op een misstap of een andere onverwachte beweging. Iemand heeft startpijn als met name het beginnen met bewegen pijnlijk is. Artrose van de enkel, knie en/of heup kan problemen geven voor de algehele mobiliteit. Artrose in een ernstige fase kan het dagelijks functioneren belemmeren: iemand kan zich moeilijk verplaatsen en soms onvoldoende zichzelf verzorgen.

• Behandeling
Er bestaat nog geen goed medicijn tegen artrose. Bij artrose wordt het kraakbeen langzaam slechter. In ernstige gevallen kan het gewricht vervangen worden. Een kunstheup is daar een bekend voorbeeld van. Bewegen vormt een belangrijk onderdeel van de behandeling, omdat bewegen de verergering van artrose lijkt af te remmen. Door het regelmatig uitvoeren van gerichte oefeningen worden lenigheid, spierkracht en spiercoördinatie vergroot.

• Medicatie
Sommige mensen met artrose gebruiken medicijnen tegen de pijn of de ontsteking van het gewricht. Mensen die meer gaan bewegen ervaren soms minder pijn. Zij hoeven dan ook minder medicijnen in te nemen tegen die pijn. Misschien is dat bij u ook zo. Omgekeerd kunnen pijnstillers u helpen om in beweging te komen. Omdat het begin vaak pijnlijk kan zijn, kunt u met pijnstillers de startpijn onderdrukken. Uw arts kan u hierover adviseren.
In combinatie met sport kan medicijngebruik soms negatief uitpakken. Door deze medicijnen merkt u de normale waarschuwingssignalen voor overbelasting niet altijd. Als u medicijnen gebruikt moet u daarom voorzichtig zijn met intensief sporten.

• Artrose en bewegen
Door beweging wordt kraakbeen 'wakker gemaakt' en behoudt het zijn functie. Kraakbeen werk als een spons, die bij druk wordt leeggeperst en zich daarna volzuigt met gewrichtsvloeistof. Op die manier krijgt het kraakbeen de nodige voedingsstoffen. Beweging helpt zo de voedselvoorziening van het kraakbeen. Dat gewrichten 'slijten' door beweging is dus een misverstand!
Spieren, pezen en banden rondom het gewricht kunnen het gewricht ondersteunen en mee helpen om schokken op te vangen. Door regelmatige lichamelijke

activiteit kunt u deze weefsels versterken. Naast de lichamelijke gevolgen van bewegen, kunt u meer vertrouwen krijgen in uw eigen functioneren want u kunt gewoon meer. Met een beetje inspanning zorgt u er zelf voor dat u lang zelfstandig kunt blijven wonen en voor uzelf kunt blijven zorgen. Door uw lichamelijke conditie op peil te houden bent u beter bestand tegen ongelukkig uitglijden en vallen.

• Bewegingsadvies
In het algemeen zijn alle bewegingsvormen goed waarin veelzijdig wordt bewogen. Aan lichte en ruime oefeningen kunt u veel plezier beleven en uw gewrichten hebben er veel baat bij. Goede activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen en activiteiten in het water. Maar heeft u al wel eens aan golf, tai-chi of activiteiten in een fitnesscentrum gedacht? Ook deze bewegingsvormen zijn heel geschikt voor mensen zoals u. Probeer het gerust een keer uit.
Sportief bewegen in een groep heeft als voordeel dat u samen beweegt met anderen die ongeveer net zo fit zijn als u. Veel mensen vinden dat stimulerend om door te gaan. De deskundige begeleiding zorgt ervoor dat u zich niet te veel maar ook niet te weinig belast.

• Wat is minder geschikt?
Activiteiten waarbij u de aangedane gewrichten zwaar belast zijn minder geschikt. Zo zijn volleybal en joggen minder geschikt voor mensen met artrose in de benen. U belast uw gewrichten dan al snel te veel. Te veel, te zwaar en te intensief is voor niemand goed. Probeer ook niet te lang in dezelfde houding te blijven zitten of staan. Voor een aantal gewrichten kan dit heel belastend zijn. Verder zijn activiteiten die een competitief karakter hebben en bestaan uit veel onverwachte bewegingen, zoals racketsporten, minder geschikt. Wedstrijdsport leidt namelijk eerder tot overbelasting met blessures als gevolg. Dat is natuurlijk niet de bedoeling van verantwoord bewegen!
Overbelasting kunt u voorkomen door een rustige opbouw van de bewegingsactiviteiten en door het correct uitvoeren van oefeningen. Uw begeleider kan daarop letten. Als pijnklachten en stijfheid optreden tijdens of na het bewegen, dan moet u het (tijdelijk) rustiger aan doen. Vergeet u niet dat ook rustig bewegen heel leuk kan zijn, zeker als u dat samen doet met anderen!

• Advisering door een behandelaar
Als u niet precies weet wat wel en niet voor u geschikt is kan een arts of fysiotherapeut u adviseren. Op basis van uw gewrichtsklachten kunt u geadviseerd worden welke bewegingsvormen voor u het meest geschikt zijn.
Ook als u nog niet eerder aan bewegingsactiviteiten heeft deelgenomen, als u veel medicijnen gebruikt of als u intensiever wilt gaan sporten, wordt overleg met een arts of fysiotherapeut aangeraden.

• Hoe nu te beginnen?
Voor iedereen, dus ook voor u, geldt dat bewegingsactiviteiten rustig opgebouwd moeten worden. Dat betekent dat u bijvoorbeeld begint met 10 minuten wandelen per dag. Elke week kunt u daar 5 minuten aan toevoegen. Het beste resultaat bereikt u als u per dag minimaal 30 minuten actief bent. Dit mag verspreid worden over de hele dag: bijvoorbeeld 10 minuten fietsen en 20 minuten tuinieren of twee keer per dag 15 minuten wandelen. Af en toe een rustdag is zeker in het begin verstandig.

Beweegtips
Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:
• Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.
• Beweeg samen: gezellig en motiverend!

• Vermijd tocht, vocht en kou.
• Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven.
• Houd de aangedane gewrichten goed warm.
• Bij artrose van de enkel, knie en/of heup is bewegen op een zachte ondergrond of in warm water wenselijk.
• Draag schoenen met schokabsorberende zolen.
• Rust even uit als het te inspannend wordt en laat u niet opjutten om toch door te gaan.
• Raadpleeg uw arts of fysiotherapeut voordat u intensief gaat bewegen.
• Als u tijdens of na afloop van bewegen pijn voelt, neem eerst rust en ga over op lichtere oefeningen.
• Raadpleeg een arts of fysiotherapeut als de beweeglijkheid van een gewricht afneemt en als er plotselinge verslechtering van de gewrichtsklachten optreedt.
• Vergeet vooral niet te genieten!
Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen artrose en sportief bewegen een uitstekend en vooral ook gezond koppel vormen!

Meer informatie?

Reumapatiëntenbond
Postbus 1370
3800 BJ Amersfoort
Telefoon: 033 – 461 63 64
www.reumabond.nl

NebasNsg
Postbus 200
3980 CE Bunnik
Telefoon: 030 – 659 73 00
www.sportiefbewegen.nl

Reumafonds
Postbus 59091
1040 KB Amsterdam
Telefoon: 020 – 589 64 64
Reumalijn: 0900 – 203 03 00 (0,10 euro per minuut)
www.reumafonds.nl

Voor adressen sportartsen Federatie Sport Medische Instellingen
Telefoon: 030 – 225 22 90 of www.sportzorg.nl