



Versleten of beschadigde gewrichten kunnen vandaag dan wel vervangen worden door hightechprotheses, ook die gaan niet eeuwig mee. De beste remedie blijft dus: gewrichtsproblemen voorkomen. Prof. dr. Francis Van Glabbeek legt uit hoe je dat het beste doet.

... EN HOE ZE TE VOORKOMEN

Gewrichten kun je vergelijken met scharnieren die ervoor zorgen dat je kunt bewegen', zegt prof. dr. Francis Van Glabbeek. 'Zonder die scharnieren zouden we stijf zijn als een plank. Het gewricht is eigenlijk een soort virtuele ruimte tussen de uiteindes van twee botten, die bedekt zijn met kraakbeen. Die virtuele ruimte is omkapseld door een vlies dat verdikkingen vertoont: de ligamenten. Daar bovenop bevinden zich nog de pezen – de uiteindes van de skeletspieren

die de twee botten met elkaar verbinden. De problemen beginnen wanneer het kraakbeen rond de botten afbrokkelt. Je kunt een gewricht vergelijken met een kogellager. Zodra het perfect gladde oppervlak beschadigd is, zal de functie verstoord geraken. Op zich doet de afbraak van kraakbeen geen pijn, want het bevat geen zenuwuiteindes. Wat je wel voelt, is de reactie van je lichaam op die aftakeling: de pezen en het gewrichtsvlies ontsteken, en die bevatten wél pijnreceptoren.'

Maar hoe komt het nu dat het kraakbeen afbrokkelt? De belangrijkste oorzaken op een rij, met bijbehorend preventieadvies.

1. Slijtage

'Veel oudere mensen hebben last van artrose: slijtage van het kraakbeen – een puur mechanisch probleem. Meestal zijn de onderste ledematen er het ergst aan toe. Omdat we rechtop lopen belasten we onze heupen en knieën het meest.'

Hoe voorkomen?

- Vermijd overgewicht.
- Beweeg regelmatig, maar kies voor een sport die je lichaam niet overbelast, zoals zwemmen, fietsen of joggen. Laat je ook bijstaan door een coach die je leert welke houdingen het best zijn om je gewrichten te sparen.

2. Ongevallen

'Ook bij jongeren kan het kraakbeen beschadigd raken. Door een gewrichtsbreuk na een ski-, motor- of arbeidsongeval bijvoorbeeld.'

Hoe voorkomen?

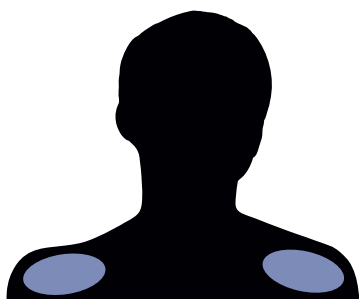
- Volg nauwkeurig de veiligheidsvoorschriften op je werk, tijdens het sporten ...
- Zorg ervoor dat je in goede conditie bent als je sport. Dan loop je

WAT ALS JE KRAAKBEEN AL IS AANGETAST?

Is de schade al gebeurd, dan bestaan er verschillende remedies.

- » Kinesithérapie.
- » Dragen van braces en andere passieve hulpmiddelen.
- » Ontstekingsremmende medicijnen.
- » Insputingen met cortisone.
- » Een prothese. Vandaag bestaan er niet alleen heup- en knieprotheses, maar ook schouder-, elleboog-, enkel- en zelfs teenprotheses. Na implantatie moet je intensieve kinesithérapie volgen en slijtage of beschadiging van de prothese zo veel mogelijk vermijden.





minder kans op blessures.

3. Infecties

'Microben kunnen in je gewricht terechtkomen en daar ontstekingen veroorzaken. Dat is mogelijk na zware longontstekingen en abscessen bijvoorbeeld, of via inspuitingen rechtstreeks in je gewricht.'

Hoe voorkomen?

- Verzorg jezelf goed als je ziek bent. Consulteer bij zware ontstekingen altijd je huisarts.
- Vermijd inspuitingen rechtstreeks in je gewricht, vooral als die worden uitgevoerd buiten het ziekenhuis – bij voetbalmatches bijvoorbeeld.

4. Ziektes

'Reuma, jicht en lupus zijn systeem-aandoeningen die aanleiding geven tot afbraak van het kraakbeen. Het zijn eigenlijk auto-immuunziekten die reageren op lichaamseigen eiwit.'

Hoe voorkomen?

- Auto-immuunziekten vallen moeilijk te vermijden, maar er zijn wel aanwijzingen dat levensstijl een rol speelt. Gezond eten, niet-belastende sporten doen en stoppen met roken zijn dus sterk aanbevolen. Raadpleeg ook regelmatig je reumatoloog, die zeer specifieke medicatie kan voor-

schrijven om die systeemaandoeningen onder controle te houden.

5. Verwijderde meniscus

'In je knie zit een kraakbeenschijf, de meniscus, die het gewricht stabiliseert en de druk over een groter oppervlak verdeelt. Werd je meniscus weggehaald na een blessure, dan kan er op een bepaalde plek overdruk ontstaan.'

Hoe voorkomen?

- Warm altijd goed op voor je begint te sporten.
- Oefeningen om de bovenbeenspieren te versterken helpen om knieblessures te vermijden.

6. Overbelasting

'Naast het afbrokkelen van het kraakbeen kan ook een overbelasting van de pezen pijnlijke gewrichten opleveren. Je loopt een risico op overbelasting als je eenzelfde beweging constant herhaalt. Bekende voorbeelden zijn tennis-elleboog, muisarm en sms-duim.'

Hoe voorkomen?

- Las voldoende pauzes in als je vaak dezelfde bewegingen uitvoert.
- Werk je acht uur per dag met de computer, laat je dan adviseren door een specialist in ergonomie.
- Om een tenniselleboog te vermijden volg je het best lessen bij een goede trainer.



Kniegewricht

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 dijbeen | 4 kraakbeen |
| 2 kuitbeen | 5 ligamenten |
| 3 scheenbeen | 6 knieschijf |

WAAROM IS PREVENTIE ZO BELANGRIJK?

- » Als je kraakbeen eenmaal beschadigd is, kan het nooit meer herstellen.
- » Wie op vrij jonge leeftijd – op zijn 40ste bijvoorbeeld – zijn toevlucht moet nemen tot een gewrichtsprothese, zal later waarschijnlijk problemen krijgen. Prothesen zijn immers vaak versleten na twintig jaar. Een tweede prothese inplanten is bovendien een stuk lastiger omdat het bot dan al beschadigd is. De prothese zal ook sneller loskomen: al na tien jaar. Een derde prothese kan al na vijf jaar aan vervanging toe zijn.