

Artrose aanpakken met leefstijl

Artrose is meer dan slijtage: ook aanhoudende lichte ontsteking speelt mee. Bewegen is daarbij het krachtigste medicijn, en rustig doorbewegen beschadigt je gewricht niet.



Beweging

Wandelen, fietsen, yoga

Sommige programma's gaven tot ongeveer 30% minder pijn

Spierversterking 2 tot 3x per week

Meer kracht en minder pijn, vooral na 3 tot 6 maanden

Rustig maar stevig bewegen

Matige inspanning gaf de grootste winst in pijn en mobiliteit



Voeding

Eet mediterraan

Gemiddeld minder pijn en beter functioneren

Plantaardig leefstijlprogramma

Na 16 weken 5 kilo lichter en 6 cm minder rond de taille

Minder frisdrank, koek en witbrood

Vaak 5 tot 10% gewichtsverlies in enkele maanden



Slaap

Slaapproblemen zijn eerder regel

Bij 50 tot 80% is inslapen of doorslapen een probleem

Slaaptraining bij een slaapcoach

Ongeveer 40% minder slapeloosheidsklachten

Vaste tijden, schermvrij uur

Beter slapen maakt de pijnprikkel zwakker



Ontspanning

10 minuten ontspanning per dag

Kleine tot matige winst in pijn, functie en zelfvertrouwen

Eén doel per twee tot vier weken

Kleine stappen houd je beter vol dan strenge diëten



Verbinding

Doe mee aan een groepstraining

Deelnemers blijven vaker bewegen en durven meer zelf

Spreek doelen af met je zorgverlener

Volg je vooruitgang met een dagboek, app of stappenteller



Wat medicijnen niet doen

Diclofenac langer dan 6 maanden

2,4 keer (heup) tot 3,2 keer (knie) meer kans op verergering

Injectie met ontstekingsremmer

Helpt 2 tot 6 weken, daarna verdwijnt het effect

Nieuwe knie of heup

In de risicogroep herstelt ongeveer 15% onvoldoende

STERKSTE HEFBOMEN

Bewegen en afvallen samen geven de grootste winst in pijn en functioneren, groter dan elk apart.



Geen medisch advies. Bij ernstige pijn en beperkingen blijven pijnstilling of een gewrichtsoperatie soms nodig. Gebruik ontstekingsremmers zo kort mogelijk, en stop nooit zelf met medicatie maar bespreek dat met je huisarts of specialist.