

Orthopedische klachten aanpakken met leefstijl

Een pijnlijke knie of stijve schouder is zelden puur mechanisch. Vaak speelt een ontregelde stofwisseling mee, en juist daar kun je zelf iets aan doen.



Beweging

Oefentherapie bij knieartrose

Ongeveer 70% minder pijn en tot 80% betere functie

Fietsen, yoga en krachttraining

Gaven van alle beweegvormen de beste resultaten

Een half uur wandelen per dag

Bewegen pompt gewrichtsvloeistof rond en voedt zo je kraakbeen



Voeding

Eet mediterraan

Verlaagt ontstekingswaarden met gemiddeld 20%

Beperk ultrabewerkt voedsel

Haal je meer dan de helft van je calorieën daaruit? Tot 78% meer kans op osteoporose

Kook, stoom of pocheer

Frituren en grillen vormen veel schadelijke suiker-eiwitverbindingen



Slaap

Houd 7 tot 8 uur aan

Bij ouderen geeft korter slapen 20% meer kans op spierverlies, boven 9 uur 53%

Ook een paar korte nachten telt

Je insulinegevoeligheid daalt dan al met 20 tot 30%

Minder spier is minder steun

Je gewrichten worden instabieler en slijten sneller



Ontspanning

Aanhoudende stress

Verhoogt de kans op metabool syndroom met tot 40%

Je ontstekingswaarden stijgen

Bij langdurige stress met 20 tot 50%

Mindfulness, meditatie of yoga

Zoek bij aanhoudende stress hulp van een psycholoog



Verbinding

Houd je netwerk warm

Weinig sociale steun geeft 20 tot 40% hogere ontstekingswaarden

Beweeg samen

Een routine houd je met anderen makkelijker vol dan alleen



Wat eronder ligt

Metabool syndroom

Ongeveer 15% meer kans op vroege artrose, met buikvet erbij tot bijna 60%

Diabetes type 2

20 tot 30% meer botbreuken en 30 tot 60% meer peesklachten

Overgewicht

Tot 100% meer kans op knieartrose, en dat is niet alleen het extra gewicht

STERKSTE HEFBOMEN

Beweging is de sterkste hefboom, maar werkt het best samen met voeding: verander beide tegelijk.



Geen medisch advies. Beperken de klachten je dagelijks functioneren te zwaar, dan blijven medicijnen of een operatie nodig. Overleg daarover altijd met je huisarts of specialist.