

ARTROSE GEZOND: PLATFORM WAAROP VAN ALLES GEBEURT

Ongeveer tien procent van de Nederlandse bevolking heeft van de huisarts de diagnose artrose gekregen. Dit is een onder-representatie van het daadwerkelijk aantal mensen met artrose. Dat zijn er waarschijnlijk bijna twee keer zoveel. Artrose heeft impact op het leven van mensen en op onze maatschappij. Het is dan ook belangrijk dat er onderzoek wordt gedaan naar deze aandoening. De informatie die deze onderzoeken oplevert, moet ook terugkomen bij de mensen met artrose.

Vier jaar geleden is daarom het platform Artrose Gezond opgericht. Bewegingswetenschapper en fysiotherapeut Dieuwke Schiphof is als senioronderzoeker huisartsgeneeskunde in het Erasmus MC verantwoordelijk voor dit platform.

“Ik doe onderzoek naar artrose en hoe we de zorg voor mensen met artrose kunnen verbeteren. Daarbij vind ik het belangrijk dat we de ideeën en meningen van mensen met artrose en zorgverleners meennemen. Ik wil samenwerken met de mensen om wie het gaat.”

Wat is artrose?

Artrose begint als irritatie van het gewricht. Als het lichaam deze irritatie niet meer kan herstellen raakt het uit balans. Het kraakbeen raakt beschadigd of het bot laat uitgroei zien met als gevolg dat je pijn krijgt en stijf wordt.

“Ik wil met klem zeggen dat artrose geen slijtage is,” zegt Dieuwke. “Je gewricht slijt niet van bewegen. Een gewricht is juist gemaakt om te bewegen. Daardoor blijft het gezond. En artrose is geen aandoening die alleen bij oude mensen voorkomt. Ook jonge mensen kunnen het krijgen.”

Naar de oorzaak van artrose wordt veel onderzoek gedaan. “Eén van de oorzaken is overgewicht,” vertelt Dieuwke. “Bij overgewicht heb je meer vet in je lichaam. Vet scheidt ontstekingsstofjes uit. Die komen vervolgens in je lichaam en kunnen de herstelbalans in een gewricht verstoren. Een andere oorzaak kan zijn dat iemand ooit een blessure aan het gewricht heeft gehad. Daardoor doorloopt het lichaam de herstelcirkel minder goed.

We zien ook dat vrouwen in de menopauze vaker artrose hebben. We denken dat dat met de hormonale veranderingen te maken heeft, maar hoe het precies zit, weten we nog niet.”

Aandacht voor artrose

“Wij als onderzoekers weten al lang dat artrose een probleem is. We doen ook al lang onderzoek. Het bleek

alleen lastig om onze resultaten bij het publiek, dus mensen met artrose, te krijgen. Om ons onderzoek zo relevant mogelijk te maken, is dat erg belangrijk. Samen met hoogleraar artrose Sita Bierma-Zeinstra hebben we toen bedacht om een platform op te zetten waarbij we kennis delen en vragen kunnen stellen aan patiënten met artrose. In 2020 is de website artrosegezond.nl gelanceerd.”

Op de site vind je algemene informatie over artrose en adviezen hoe ermee om te gaan.

Je vindt er oefeningen voor heup-, knie- en handartrose en tips hoe je meer kunt bewegen.

“Je kunt op artrosegezond ook interviews met ervaringsdeskundigen lezen en je kunt er lezen over onze bijeenkomsten,” vertelt Dieuwke. “Die organiseren we een á twee keer per jaar. Tijdens de bijeenkomsten kunnen mensen workshops volgen en zijn er deskundigen op het gebied van artrose. Ook is er een spreekuur waar mensen vragen kunnen stellen en hun verhaal mogen vertellen. De bijeenkomsten worden bezocht door mensen die net de diagnose hebben gehad, maar ook door mensen die al jaren klachten hebben. Ze voelen zich eindelijk gehoord.”



Meedenken over en meedoen aan onderzoek

“De website is een centrale plek waarop veel informatie over artroseonderzoek van het Erasmus MC staat, maar we besteden ook aandacht aan artroseonderzoek daarbuiten,” zegt Dieuwke. “We horen dat mensen het interessant vinden om onze onderzoeksresultaten en artikelen te lezen. Ook willen ze graag meedenken over en/of meewerken aan wetenschappelijk onderzoek. Op de website vind je dan ook een link ‘Meedoen aan onderzoek.’ Voor ons als onderzoekers is dat natuurlijk erg fijn. We kunnen putten uit een grote poule van kennis en ervaring.”

Evaluatie

Het platform Artrose Gezond bestaat inmiddels vier jaar. “De website is voor iedereen,” zegt Dieuwke. “We proberen de informatie over artrose zo breed mogelijk te verspreiden, maar we zien dat voornamelijk de wat hoger opgeleide Nederlander op de website komt. We missen dus een grote groep mensen voor wie de informatie ook belangrijk is. Daarom zijn we de website op dit moment aan het evalueren. Ook hebben we veel mooie plannen om ons platform in de toekomst te verbeteren.”

De bijeenkomsten zijn ook voor iedereen. “Mensen denken vaak dat ze alleen toegankelijk zijn voor patiënten uit de

Dieuwke Schiphof: “De website is een centrale plek waarop veel informatie over artroseonderzoek van het Erasmus MC staat, maar we besteden ook aandacht aan artroseonderzoek daarbuiten.”

regio Rotterdam Rijnmond. Dat is niet het geval. In de toekomst willen we proberen de bijeenkomsten op een meer centrale plek te organiseren. Maar tot die tijd is iedereen welkom in de regio Rotterdam Rijnmond.”

Ben je geïnteresseerd in de onderzoeken en informatie van artrosegezond.nl? Meld je dan aan voor de nieuwsbrief. “Je krijgt dan ook de vraag om een vragenlijst in te vullen. Dat is niet verplicht. En als je het leuk vindt om mee te doen aan onderzoek, dan horen we dat heel graag.” Je kunt ook bellen: 010-7043623

**ARTROSE
GEZOND**

MARLIES ALLEWIJN

