



## DOSSIER

### *Leefstijl bij knie- en heupoperatie bij mensen met artrose*

*Orthopeed Sander Koëter*

# "ZELFS HELE KLEINE VERANDERINGEN IN LEEFSTIJL KUNNEN EEN GROOT VERSCHIL MAKEN"

**Mensen met artrose kunnen ermee te maken krijgen: een knie- of heupprothese. De manier waarop je leeft, heeft best veel invloed op de uitkomst van zo een operatie. Sander Koëter, orthopedisch chirurg in het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis in Nijmegen, was voorzitter van een projectgroep die praktische voorlichting voor deze mensen samenstelde. Wat kun je zelf doen om de ingreep soepeler te laten verlopen? "Een superleuk project!"**

Artrose zal in 2050 de meest voorkomende chronische aandoening in Nederland zijn. Het aantal gewricht-  
vervangende operaties stijgt mee. Overgewicht en roken  
vergroten het risico op complicaties na een prothese-operatie.  
"Je kunt zelf veel doen om die complicaties te voorkomen. Als  
een operatie nodig is, worden mensen zich bewuster van hun  
gezondheid en leefstijl. Ze zijn meer bereid om daar  
aandacht aan te geven. Maar de adviezen zijn vaak weinig  
concreet. Daarom is dit project zo belangrijk", benadrukt  
Koëter.

Aan dit "leefstijlproject" ging een uitgebreid  
literatuuronderzoek vooraf naar welke leefstijlfactoren invloed  
hebben op bijvoorbeeld wondinfecties, een her-operatie en  
het herstel na een operatie.

Koëter: "De inzichten uit dit literatuur onderzoek worden nu  
meegenomen in de herziening van de richtlijnen voor knie-  
en heupartrose. Het zijn de enige richtlijnen die ik ken, waar  
bij het vaststellen ervan de patiënten zo goed  
vertegenwoordigd zijn! We hebben alle gegevens ook  
gebruikt om kaarten met informatie voor patiënten,  
orthopeden en orthopedisch verpleegkundigen te maken. De  
professional heeft het in het gesprek niet langer alleen over

de operatie. Deze kaarten bieden handvatten om het  
onderwerp leefstijl duidelijk en respectvol te bespreken."

#### ***Drie informatiekaarten***

Er zijn drie verschillende informatiekaarten ontwikkeld. Eén is  
bedoeld voor patiënten. Daarop staat wat zij zelf kunnen  
doen om zich zo goed mogelijk voor te bereiden op een  
orthopedische behandeling. De informatiekaart voor  
orthopeden ondersteunt deze specialisten om een gesprek  
over leefstijl te beginnen. Een derde kaart kan worden  
gebruikt tijdens het gesprek tussen de orthopeed en de  
patiënt.

Koëter is tevreden over dit project. "De meeste mensen  
begrijpen wel dat leefstijl invloed kan hebben op je herstel,  
maar nu zien ze dat ook kleine veranderingen al een groot  
positief verschil kunnen maken." Hij noemt als voorbeeld  
roken. "Stoppen met roken kan het risico van zo een operatie  
enorm verlagen. De orthopeed of orthopedisch  
verpleegkundige kan een patiënt die daar moeite mee heeft,  
wijzen op professionele begeleiding. Kosten daarvan worden  
vergoed."

Als tweede voorbeeld noemt hij het gewicht. "Vijf tot tien



*Orthopeed Sander Koeter: "Adviezen worden gegeven in een gesprek waarin de patiënt net zoveel te vertellen heeft als de orthopeed."*

procent gewichtsverlies vermindert klachten én het risico op complicaties."

Belangrijk vindt Koeter dat alle raadgevingen in goed overleg worden besproken. "Het is niet de bedoeling om wie dan ook een schuldgevoel aan te praten. Adviezen worden gegeven in een gesprek waarin de patiënt net zoveel te vertellen heeft als de orthopeed." Maar hij kan er niet onderuit te benadrukken hoe essentieel zo een adviesgesprek is. "Rokers hebben twee keer zoveel kans op complicaties als een wondinfectie, het openspringen van de wond of beschadiging van een zenuw. De kans dat rokers binnen dertig dagen opnieuw in het ziekenhuis belanden, is zelfs ruim drie keer zo groot."

Ook mensen die te zwaar zijn, lopen risico's bij een knie- of heupoperatie. Koeter: "De kans op schade op de korte termijn is dat de patiënt een infectie in de dieper liggende weefsels opbouwt. Door zo een infectie verloopt het herstel soms trager. Daar komt nog bij dat overgewicht de belasting van het kunstgewricht vergroot. Dat heeft weer invloed op het herstel. Dat verloopt hierdoor soms trager. Ook kan de kans op vroegtijdige slijtage of functieverlies toenemen."

Voor het bepalen van het gezondheidsrisico en de passende behandeling bij overgewicht wordt gekeken naar een combinatie van factoren waaronder de oorzaak van het overgewicht en waardoor dat in stand wordt gehouden. Dat kunnen psychische, medicamenteuze, hormonale of leefstijlfactoren zijn. De motivatie van de patiënt en de mogelijkheden voor zelfmanagement kunnen van belang zijn. Bij dit project gaat het vooral om de leefstijl.

### ***Maak het niet te moeilijk***

Zelfs hele kleine veranderingen in leefstijl kunnen een groot verschil maken, benadrukt Koeter nogmaals. "Maak het voor jezelf niet te moeilijk. Zoek bijvoorbeeld afleiding in bewegen en sporten. Misschien zijn er wel beweegactiviteiten bij jou in de buurt. Dan kun je elkaar stimuleren, motiveren en steunen. Wellicht kan de fysiotherapeut al voor de operatie ook nog een rol spelen. Je kunt ook met de vragenlijst op [checkoorzakenovergewicht.nl](http://checkoorzakenovergewicht.nl) erachter komen wat jouw overgewicht veroorzaakt. Met die informatie kan de zorgverlener aan de slag om te kijken welke behandeling bij jou past. Want de behandeling van overgewicht is voor iedereen anders. Heb jij veel stress of een aandoening die voor overgewicht kan zorgen? Dat is allemaal belangrijk om te achterhalen. Je hoeft het allemaal niet alleen te doen. Vraag hulp! De zorgverlener staat klaar."

En zo eindigt hij terugkomend op zijn rol in dit project: "als je kunt helpen om mensen weer te laten meedoen in de samenleving, hoe fijn is dat!"

*Het samenstellen van de kaarten werd begeleid door de Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland.*

NOORTJE KRIKHAAR

