



# Artrose met of zonder pijn? Wat maakt dit verschil?

Marieke Vugs  
namens Fysio-Fit Hapert



**Artrose is een aandoening waarbij de kwaliteit van het kraakbeen in een gewricht achteruit gaat en op den duur zelfs helemaal kan verdwijnen. Pijn bij artrose wordt niet veroorzaakt door kraakbeen, omdat kraakbeen niet voorzien is van zenuwen. Er zijn verschillende weefsels in en rondom het gewricht die wel van zenuwen voorzien zijn en die pijnklachten kunnen geven. Maar uit onderzoek is gebleken dat ook deze weefsels niet per definitie de pijn veroorzaken bij artrose.**

Er moet dus meer aanwezig zijn om die pijn bij artrose te kunnen verklaren. Er zijn tenslotte ook mensen die duidelijk artrose in hun gewrichten hebben maar geen pijn. Dus hoe kunnen we dit verklaren? In een artrotisch gewricht zijn ontstekingsprocessen actief, dit is een natuurlijk proces. De zenuwen in dit gewricht worden hierdoor gevoeliger. Deze lokale zenuwen gaan nu ontstekingsignalen sturen naar het ruggenmerg (centrale zenuwstelsel) en dus ook naar je brein.

Als dit lokale ontstekingsproces langdurig actief blijft dan treden er veranderingen op. In het ruggenmerg worden de zenuwen dan ook verhoogd gevoelig. In ons brein zit een centrum wat pijnversterkend of pijnstillend kan werken. Bij langdurig verhoogde gevoeligheid op het ruggenmerg gaat het pijncentrum in ons brein pijnversterkend werken.

## **En ons brein bepaald of we pijn voelen.**

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat 30% van de mensen met artrose een verhoogde gevoeligheid op het ruggenmerg en in het brein heeft. Dit betekent dus dat de ernst van de pijn niet in verhouding staat tot de hoeveelheid weefselschade die er in werkelijkheid is. En dit is heel belangrijk om te weten!

Alle fysieke activiteiten, lichamelijke beweging, sporten, oefentherapie, activeren de pijnstilling in het pijncentrum van ons brein en verlagen de verhoogde gevoeligheid. Maar wat als wandelen de pijn al doet toenemen? Er zijn enkele weken / maanden nodig om de verhoogde gevoeligheid op het centrale zenuwstelsel (ruggenmerg en brein) te laten afnemen. En beseft dat als er meer pijn wordt ervaren dat dit niet per definitie betekent dat er dan meer schade is ontstaan. Als men dit begrijpt dan voelt de pijn ook minder bedreigend aan en kan de bewegingsangst afnemen en de kwaliteit van het leven doen toenemen.

Met fysio- / manueel- en oefentherapie kunnen wij mensen met artrose helpen om de verhoogde gevoeligheid in het centrale zenuwstelsel (ruggenmerg en brein) te verminderen. Het is aangetoond dat dit een zeer effectieve manier van behandelen is en daarom zitten er 12 behandelingen fysiotherapie bij knie- of heupartrose in de basisverzekering.

Als mensen met artrose de pijn beter begrijpen gaan ze beter handelen en functioneren ze beter in hun dagelijkse leven.