

# Osteoartritis: een wereldwijd probleem

## OA IS EEN BELANGRIJKE OORZAAK VAN INVALIDITEIT

# 520 MILJOEN MENSEN OVER DE HELE WERELD HEBBEN OSTEOARTRITIS (OA)



**60%**  
van alle  
OA-gevallen zijn  
knie-OA

In een globale studie van 291 aandoeningen, werden heup- en knie-OA gerangschikt als **11de** grootste oorzaak van invaliditeit

In 2017 werden er **9.6** miljoen jaren geleefd met een handicap als gevolg van OA over de hele wereld



Tussen 1990 en 2019 is het aantal mensen met OA wereldwijd met **48%** gestegen



### Wat is osteoartritis?

OA is de **meest voorkomende gewrichtsaandoening**. Het kan elk beweegbaar gewricht aantasten, meestal de knieën, heupen en handen.

OA is een ziekte. Het kan starten met een klein of groot letsel aan het gewricht. Vroeg in het ziekteproces heeft het lichaam de middelen om deze veranderingen te herstellen. Naarmate de ziekte vordert, kan het herstelsysteem van het lichaam niet meer bijbenen en beginnen gewrichtsweefsels af te breken, waaronder kraakbeenverdunding, bothervorming, benige knobbels en gewrichtsontsteking.

Ondanks deze veranderingen kan het gewricht nog steeds normaal functioneren, zonder pijn of stijfheid.



### OA wordt gekenmerkt door:

- pijn
- functionele beperkingen
- zwakke spieren
- stijve gewrichten
- verminderde levenskwaliteit op gezondheidsvlak



### Wat veroorzaakt OA?

De exacte oorzaak van OA is nog niet duidelijk. Factoren voor verhoogd risico op OA omvatten:

- overgewicht of obesitas
- oude gewrichtsletsels, gewrichtsoperatie en/of geschiedenis van overmatig gebruik van een gewricht
- erfelijkheid (bv OA in de familiegeschiedenis)

### OA kan klinisch vastgesteld worden zonder onderzoeken als iemand:

- 45 jaar is of ouder\* en
- beweging-gerelateerde gewrichtspijn heeft en
- in de ochtend geen gewrichtsgerelateerde stijfheid ondervindt ofwel 's morgens stijfheid voelt die niet langer duurt dan 30 minuten

\* OA kan ook bij mensen onder de 45 jaar worden vastgesteld, meestal na een traumatisch gewrichtsletsel



### Hoe kan kinesitherapie OA helpen?

Lichaamsbeweging is de eerstelijnsbehandeling voor OA. Kinesitherapeuten helpen je niet alleen bij het kiezen van de beste oefeningen, maar geven ook advies en voorlichting over pijnverlichting en manieren om met OA om te gaan. Ze kunnen je leren hoe je je gewrichten beter kunt bewegen, hoe je beter kan lopen en hoe je je spieren kunt versterken.

Als je een gewrichtsvervanging moet ondergaan, zal je waarschijnlijk een kinesitherapeut bezoeken voor en na de operatie. De kinesitherapeut zal helpen om je voor te bereiden zodat je maximaal profijt hebt van de operatie, en je helpen om goed te herstellen na de operatie.

