



Nieuwe studie toont aan dat plantaardig eten, meer bewegen en ontspannen effectief is in de behandeling van artrose

24 aug. 2023

Uit het onderzoek "Plants for Joints" door Reade en Amsterdam UMC is gebleken dat plantaardig eten, regelmatig bewegen en leren omgaan met stress kan helpen bij het verminderen van pijn en ongemak bij mensen die last hebben van artrose. Dit nieuwe onderzoek biedt hoopvolle behandel mogelijkheden voor de groeiende groep mensen met artrose in Nederland. Al meer dan 1,5 miljoen Nederlanders hebben last van artrose, en in de komende jaren zullen er nog eens 1 miljoen bijkomen.

Het Plants for Joints onderzoek is één van de eerste studies naar het nut van een afwisselende leefstijl op de ziekteactiviteit bij mensen met reumatische aandoeningen. Al eerder werd bekendgemaakt dat het Plants for Joints programma effectief is voor mensen met reumatoïde artritis. De nieuwe resultaten laten zien dat het leefstijlprogramma ook helpt bij artrose. Mensen met artrose hebben beperkte behandel mogelijkheden: pijnmedicatie, oefentherapie en uiteindelijk een gewrichtsvervangende operatie. Daar kan nu verandering in komen. De resultaten van

de artrose-studie, die onlangs zijn gepubliceerd in Osteoarthritis and Cartilage, pleiten voor het leefstijlprogramma als onderdeel van de artrose-behandeling.

Leefstijlinterventie onderzocht

Tijdens het onderzoek werden 64 mensen bestudeerd. De helft van hen nam deel aan een programma van 16 weken. Ze leerden over gezonde levensstijl, met nadruk op het eten van meer plantaardig voedsel, regelmatig bewegen, en het beheersen van stress en slaap. Tijdens deze programma's werkten 6-12 mensen samen in groepen van 10 bijeenkomsten, waar ze actief bezig waren met deze vier gezonde levensstijl onderdelen. Ze kregen ook informatie, video's, oefeningen om thuis te doen, recepten, weekmenu's en persoonlijke hulp wanneer dat nodig was, om hen te helpen hun levensstijl te verbeteren. De andere 32 mensen in het onderzoek kregen gewone medische zorg.

Vermindering ziektelast bij artrose

Om het effect te meten, vulden deelnemers regelmatig een vragenlijst in over de ervaren pijn, stijfheid en lichamelijk functioneren. Deze vragenlijst wordt internationaal in onderzoek gebruikt om na te gaan of een interventie effectief is voor artrose. Hieruit bleek dat er een significante afname was van pijn, stijfheid en verbetering van fysiek functioneren. Bij de groep die de leefstijlinterventie volgde was ook - vergeleken met de controlegroep - sprake van significant meer gewichtsverlies, vetmassa en buikomvang en verbetering van bloedwaarden voor ontsteking, bloedsuiker en cholesterol.

Behandeling met alleen maar positieve bijwerkingen

“Deelnemers geven het programma een dikke 9. Alle resultaten uit het onderzoek laten zien dat we hier iets mee moeten”, aldus Wendy Walrabenstein (diëtist-onderzoeker). Eerder werd al bekend dat de leefstijlinterventie ook bij mensen met reumatoïde artritis zorgt voor een opvallende vermindering van de ziekteactiviteit en verbetering van gewicht, vetmassa en diverse bloedwaarden. Daarom is het streven van de onderzoeker om het leefstijlprogramma vanaf begin 2024 als Plants for Health aan te bieden. In eerste instantie voor mensen met reumatoïde artritis en artrose, later ook voor andere ziektebeelden. Bezoek voor meer informatie de website plants-for-health.nl. Mensen die interesse hebben om deel te nemen aan het programma of mensen die het programma willen aanbieden, kunnen zich hier alvast aanmelden. Zij zullen als eerste worden uitgenodigd om te kijken of zij mee kunnen doen.

➔ Lees meer op plants-for-health.nl

Meer nieuws

Jaaroverzicht 2023

2 jul. 2024

Met trots presenteren wij ons jaaroverzicht 2023. Waar het afgelopen jaar, bij Reade, in beeld wordt gebracht. Zorg, Wetenschap en Onderwijs komen...



Jaarrekening en bestuursverslag 2023 gepubliceerd

1 jul. 2024

Koersvast vooruit



Meld je aan voor de NExTpertise netwerkavond

18 jun. 2024

Ben jij fysio-, ergo- of oefentherapeut en werk jij met kinderen met jeugdreuma, niet-aangeboren hersenletsel en/of DCD? Meld je dan nu aan voor de...



Vrijwilligers knappen tuin Reade Overtoom op!

18 jun. 2024

Afgelopen donderdag mochten we op de Overtoom een groep vrijwilligers ontvangen die via Stichting Zin Reade had gevonden en de handen uit de mouwen...



Deelnemers gezocht voor onderzoek naar de Wim Hof Methode bij mensen met een dwarslaesie

4 jun. 2024

De eerste pilot met de Wim Hof Methode was veelbelovend. Deelnemers merkten verbetering in longfunctie, stemming, stressgerelateerde klachten...



E-learning Reumapodotherapie

4 jun. 2024

Ben je een reumaverpleegkundige en wil je cliënten met voetklachten op een juiste wijze adviseren en doorverwijzen? De Nederlandse Health Professional...



ARC vertegenwoordiging op EULAR Congres 2024

30 mei 2024

Van 12 t/m 15 juni vindt het EULAR Congres plaats in Wenen. EULAR is een Europese samenwerking tussen wetenschappelijke verenigingen, zorgorganisaties en...



Zwem je ook mee met team Reade voor dwarslaesie-onderzoek?

23 mei 2024

Zaterdag 14 september is het weer zover: de Rapenburg Race. Onder het motto “dwars door Leiden” zwemmen honderden mensen 800 meter...



NOS nieuws: Dwarslaesie-cliënten krijgen meer kracht en controle met elektrische stimulans

20 mei 2024

Doorbraak in dwarslaesieonderzoek: innovatief onderzoek voor mensen met een hoge dwarslaesie laat bemoedigende resultaten zien in verbetering va...



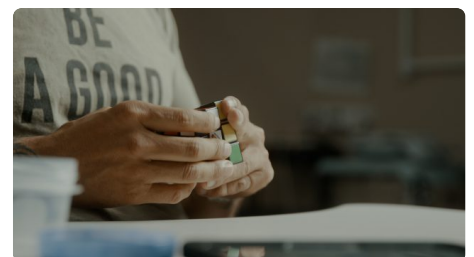
NOS Nieuws • Vandaag, 17:00



Doorbraak in dwarslaesieonderzoek; hoopgevende resultaten in verbetering van hand- en armfunctie

20 mei 2024

PERSBERICHT Nijmegen/Amsterdam





Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl