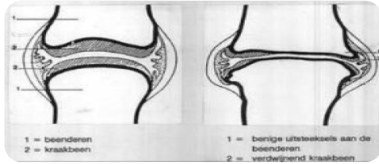




# Artrose en gewrichtsbescherming

Bij artrose wordt het kraakbeen van de gewrichten aangetast en zijn de gewrichten vaak pijnlijk. Als het kraakbeen eenmaal beschadigd is, kan het sneller slijten bij overbelasting. Het is daarom nodig om jouw gewrichten zoveel mogelijk te beschermen.

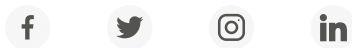
## Wat is artrose



In een gewricht heb je twee botstukken, een gewrichtskapsel en gewrichtsvloeistof (synovia). Het kraakbeen bedekt de speciaal gevormde botuiteinden. Het kraakbeen zorgt ervoor dat de botstukken soepel over elkaar heen kunnen glijden. De gewrichtsvloeistof smeert het gewricht en voedt het kraakbeen. Het gewrichtskapsel houdt alles bij elkaar. Bij artrose raakt het kraakbeen beschadigd. Het wordt van mindere kwaliteit en krijgt een ruw oppervlak. Het beschadigde kraakbeen kan bijna niet herstellen en kan uiteindelijk zelfs helemaal verdwijnen. Door het afnemen van het kraakbeen kan het gewricht de schokken van beweging minder goed opvangen. De botstukken glijden niet meer soepel over elkaar, wat pijnklachten veroorzaakt. [Lees verder](#)

## Adviezen voor gewrichtsbescherming

- Blijf bewegen:
  - Wandelen, fietsen en zwemmen zijn manieren om in beweging te blijven.
- Gebruik voornamelijk de gezonde/grote gewrichten:
  - Draag uw tas zoveel mogelijk aan uw arm als u artroseklachten aan uw handen heeft.
  - Open de deur met uw schouder als uw handen pijnlijk zijn.
- Belast uw gewricht in de meest stabiele stand:
  - Snijd met een mes met een lemmet in een hoekstand en houd uw pols stabiel.
  - Sta met licht gebogen knieën in plaats van ze helemaal naar achteren te buigen.
- Voorkom plotselinge bewegingen:
  - Beweeg uw benen en armen rustig voordat u opstaat om plotselinge bewegingen te voorkomen.



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

T (020) - 242 10 00 | [klantenservice@reade.nl](mailto:klantenservice@reade.nl)