



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

Kinderproject Reade Abroad in Zuid-Afrika

16 mei 2024

Eind april vertrokken Eva, Ingrid, Lia en Liesbeth voor Reade Abroad naar het Rehabilitation Centre in Bloempoot, Zuid-Afrika. De Ndlovu Care Group heeft...



Pilot ervaringsdeskundigheid met Dwarslaesie Organisatie Nederland

30 apr. 2024

De inzet van ervaringsdeskundigen tijdens het klinische revalidatietraject is ontzettend waardevol. Maar hoe zit dat als je weer thuis bent?...



Reade Abroad verbetert revalidatiezorg in Nepal

22 apr. 2024

Echt een verschil maken, dat is wat Ria, Mireille, Karin en Sjoeke van Reade Abroad hebben gedaan. Eind maart vertrokken zij naar Nepal om in het...



Promotie Reinder Raadsen

16 apr. 2024

Reinder Raadsen gaat op maandag 17 juni om 11:45 uur zijn proefschrift 'Epidemiology and predictors of cardiovascular diseases in rheumatoid arthritis'...



Ambassadeurs Reade Foundation op bezoek

9 apr. 2024

Afgelopen week mocht Reade Foundation Job Cohen, Viggo Waas en Peter Heerschop bij Reade op de Overtoom verwelkomen om hier wat meer te delen...



Informatiemiddag om aangepaste fietsen uit te proberen

9 apr. 2024

Kom jij ook verschillende aangepaste fietsen (met uitzondering van handbikes) in onze sporthal bekijken



Verwerkingstijd aanvragen radiologie beelden

2 apr. 2024

Het opvragen van radiologie beelden duurt momenteel langer dan je gewend bent. We streven ernaar om aanvragen binnen 5 werkdagen te verwerken.



Verwerkingstijd aanvragen radiologie beelden

2 apr. 2024

Het opvragen van radiologie beelden duurt momenteel langer dan je gewend bent. We streven ernaar om aanvragen binnen 5 werkdagen te verwerken.



Deze voorjaarsfeestdagen is Reade gesloten

28 mrt. 2024

De poliklinieken, röntgenafdeling, apotheek, laboratoria en de afdeling service en planning zijn gesloten op de voorjaarsfeestdagen:



Werkzaamheden A7, brug bij Purmerend

26 mrt. 2024

Vanaf 5 april a.s. start Rijkswaterstaat met het versterken van de brug in de A7 bij Purmerend. De werkzaamheden zullen tot 1 september duren.



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

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