

Massage bij artrose en reumatoïde artritis

Inleiding

Artrose en reumatoïde artritis (RA) zijn 2 vormen van reuma die gepaard gaan met pijnlijke gewrichten en stijfheid (Reumafonds Mei 2016; Reumafonds Juli 2016). Beide vormen van reuma kenmerken zich door kraakbeenschade, maar ze hebben een verschillende oorzaak (Pap & Korb-Pap 2015). RA is een auto-immuunziekte die gepaard gaat met gewrichtsontstekingen. Door deze ontstekingen ontstaat er schade aan het kraakbeen. Naast pijnlijke en stijve gewrichten komen vermoeidheid, koorts en zwellingen van gewrichten voor bij RA (McInnes & Schett 2011, Reumafonds 2016). Het "American College of Rheumatology" heeft in 2010 criteria voor de diagnose van RA vastgesteld (Aletaha et al. 2010).



De diagnose wordt gesteld aan de hand van gezwollen en pijnlijke gewrichten, de duur van de symptomen en een aantal bloedwaarden. De bezinkingssnelheid van rode bloedcellen en de hoeveelheid van het eiwit CRP gaan omhoog bij een ontsteking (Crowson et al. 2009). De aanwezigheid van reumafactoren, aanwezig bij 75% van de RA patiënten, en de antistof ACPA, die in het bloed voorkomt bij RA, worden gebruikt om RA vast te stellen (Nijenhuis et al. 2004). De oorzaak van RA is nog niet bekend (Reumafonds 2016), maar er zijn wel een aantal risicofactoren vastgesteld. RA komt vaker voor bij vrouwen en komt vaker voor bij mannen en vrouwen boven de 40 jaar. Ook spelen erfelijke factoren mogelijk een rol en verhoogt roken het risico op RA (Tobon et al. 2009). Momenteel is RA niet te genezen (Feldmann & Maini 2015).

Bij artrose is er sprake van een verstoorde balans tussen het afbreken en opbouwen van kraakbeen (Garstang & Stitik 2006). De dikte van het kraakbeen neemt daardoor af en er ontstaan vervormingen het omliggende bot, genaamd osteofyten (Dieppe & Lohmander 2005). De afbraak van kraakbeen kan leiden tot een ontstekingsreactie, wat de afbraak van kraakbeen verder stimuleert (Berenbaum 2013; Garstang & Stitik 2006). Artrose van de heup, knie en hand komt het vaakst voor (Corti & Rigon 2003). De belangrijkste criteria bij het vaststellen van artrose zijn pijn, stijve gewrichten en de aanwezigheid van osteofyten, die met name in de knie en hand goed voelbaar zijn (Altman et al. 1990; Altman et al. 1991; Altman et al. 1986). Toch is de diagnose van knie-, hand- en heupartrose niet helemaal hetzelfde. Het "American college of Rheumatology" heeft verschillende criteria voor de diagnose van knie-, heup- en handartrose.