

KNIEATROSE

Van alle gewrichtsaandoeningen is artrose de meest voorkomende. Artrose wordt door velen nog steeds een slijtage- of verouderingsaandoening genoemd. Reumatoïde artritis wordt dan “ontstekingsreuma” of “echte reuma” genoemd, terwijl artrose wordt aangeduid met “slijtagereuma”.

Dit leidt dan ook nogal tot het professionele advies dat men er maar mee moet leren leven.

Wat is artrose?

Artrose is een langzaam verlies van gewrichtskraakbeen. Het tempo waarin het kraakbeen verdwijnt, verschilt per patiënt en per gewricht. Daarnaast wordt het ziekteproces gekenmerkt door versterkte stofwisseling in het onderliggende bot. Door prikkeling van het gewrichtsvlies; de synoviale membraan, ontstaat gewrichtsontsteking. Men krijgt last van pijn, stijfheid en ten slotte ook van functieverlies.

Er bestaan verschillende vormen van artrose. Sommigen ontstaan al op relatief jonge leeftijd, zoals primaire, soms erfelijke, artrose en secundaire artrose die veelal ontstaat als gevolg van letsel, dysplasie of een ontsteking van het gewricht.

De meeste artrose komt voor bij ouderen. Vanaf het 60^e jaar heeft meer dan 50 % van de bevolking last van enige vorm van artrose. Men schat dat ruim 1 miljoen mensen in België last hebben van artrose en dat dit aantal door de vergrijzing van de bevolking en de toenemende levensverwachting alleen maar zal toenemen.

Inmiddels is de kennis over artrose sterk toegenomen; vooral op het vlak van de biochemie van de ontstekingsprocessen en de kraakbeenschade.

In het begin is het ook vrij moeilijk te diagnosticeren daar kraakbeen zich niet laat afbeelden op röntgenfoto's.

Op röntgenfoto's wordt alleen bot gezien. De patiënt kan al jaren klachten hebben zonder dat dit op de röntgenfoto's wordt gezien. Wanneer het kraakbeen tot op het bot is versleten dan kan de slijtage ook op röntgenfoto's worden waargenomen.

Men kan wel vermoeden dat er sprake is van slijtage, bijvoorbeeld als de patiënt voorheen een botbreuk heeft gehad die tot in het kniegewricht doorliep. Daarnaast kan hij op grond van de leeftijd die verdenking koesteren. Jonge mensen hebben in de regel nooit slijtage.

In het beginstadium treedt de pijn dan ook niet op tijdens een inspanning maar meestal enkele uren daarna. In een vergevorderd stadium is de pijn de hele dag door aanwezig en is meestal 's morgens het ergst als de patiënt op gang moet komen. Dit wordt wel startpijn genoemd. Na een minuut of tien in beweging te zijn geweest worden de pijnklachten dan weer minder.

Functioneel zijn vooral artrose van heup en knie het meest ingrijpend. In het eindstadium van artrose kan operatie een grote verbetering geven.

Wat kan acupunctuur doen?

Bij mildere vormen en in een vroeg stadium worden leefregels, beweging en zeker ook acupunctuur als therapie ingezet. Op deze manier blijven de gewrichtskapsels soepel.

Acupunctuur kan zowel de degeneratieve processen afremmen als de ontsteking effectief doen minderen, zelfs teniet doen.

Voor mensen die last hebben van weersgevoeligheid en in de herfst en winter meer knieklachten hebben, kan acupunctuur ook helpen.

De medicatie om de ontstekingsprocessen te bestrijden, zijn de zogenaamde NSAID's (niet-cortisone ontstekingsremmers). Het gebruik van sommige ontstekingsremmers kan aantasting geven van het maagslijmvlies.

Acupunctuur is dan ook een handig alternatief voor patiënten die effectief die maagklachten ontwikkelen.

De acupunctuur kan op verantwoorde wijze, zonder nevenverschijnselen een alternatief bieden om patiënten met knieartrose te behandelen. Knieartrose kan in elk stadium met acupunctuur behandeld worden, acupunctuur kan knieartrose niet genezen, maar kan de klachten die met knieartrose te maken hebben wel verminderen.

Wetenschappelijk onderzoek

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat acupunctuur zinvol is bij de behandeling van pijn bij knieartrose.

In een van de grootste studies die tot nu toe gedaan zijn, is aangetoond dat acupunctuur zinvol is bij de behandeling van pijn bij knieartrose. In een studie met duizenden patiënten, door de Duitse ziekenfondsen betaald, bleek dat 15 acupunctuurbehandelingen, gegeven in 3 maanden tijd, na 3 maanden en na 6 maanden een significant beter effect scoorden op pijn, functiebeperkingen en kwaliteit van leven, dan de controlebehandeling.

Volgens een ander grootschalig onderzoek aan de universiteiten van Munchen en Zurich zou acupunctuur wel degelijk een effectieve

behandeling zijn tegen reumatische pijnen. De onderzoekers vroegen aan 736 patiënten met chronische pijnklachten ten gevolge van osteoartritis te worden behandeld met acupunctuur. Zowel onmiddellijk na de behandeling als 6 maanden later rapporteerden de patiënten **minder pijn en een grotere beweeglijkheid** van het knie- of heupgewricht.

Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF (Belgian Acupunctors Federation) wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF-acupuncturist.

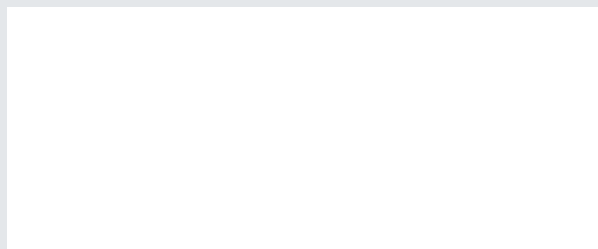
Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist

Erkende acupuncturisten

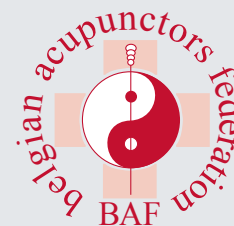
De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging BAF, kan geraadpleegd worden op de website www.acupunctuur-baf.be,

of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten



Knierartrose



**Acupunctuur
kan
helpen**

L'ARTHROSE DU GENOU

De toutes les affections articulaires, l'arthrose du genou est la plus répandue. Beaucoup de personnes considèrent l'arthrose comme de l'usure ou une affection due à l'âge. L'arthrite rhumatoïde est appelée «rhumatisme inflammatoire» ou encore «vrai rhumatisme» tandis que l'arthrose est désignée comme du «rhumatisme d'usure».

L'avis d'un professionnel, par rapport à tout ceci, est généralement de dire qu'il faudra apprendre à vivre avec.

Qu'est-ce que l'arthrose?

L'arthrose consiste en une perte lente du cartilage intra-articulaire. Le rythme de perte du cartilage varie en fonction du patient et de l'articulation. D'autre part, le processus de la maladie est renforcé par un métabolisme de l'os sous-jacent. Suite à des irritations de la membrane de l'articulation, de la membrane synoviale, une inflammation articulaire peut apparaître de même que des douleurs, des raideurs ainsi que des pertes de mobilité.

Il existe différentes formes d'arthrose. Certaines se déclarent parfois dès le jeune âge. Il peut s'agir d'arthrose primaire parfois héréditaire ou d'arthrose secondaire qui apparaît souvent suite à une blessure, à une dysplasie ou encore à une inflammation de l'articulation.

Dans la majorité des cas, l'arthrose apparaît chez les personnes âgées. A partir de la soixantaine, plus de 50 % de la population souffre de l'une ou l'autre forme d'arthrose. On estime qu'en Belgique, plus d'un million de personnes souffrent d'arthrose et que ce nombre va encore croître étant donné le vieillissement de la population.

Cependant, les connaissances en matière d'arthrose ont fortement évolué surtout sur le plan de la biochimie du processus d'inflammation ainsi qu'au niveau de la dégradation du cartilage.

Le cartilage n'apparaissant pas sur les radiographies, il est difficile, dans un premier temps, de diagnostiquer la maladie.

Sur les radiographies on ne voit que les os. Le patient peut ainsi souffrir depuis des années sans que rien n'apparaît sur les radiographies. Ce n'est que lorsque le cartilage est usé jusqu'à l'os que l'on s'en aperçoit sur les radiographies.

On peut évidemment supposer qu'il s'agit d'usure, par exemple lorsque le patient a eu par le passé une fracture qui allait jusqu'à l'articulation du genou. En fonction de l'âge, on peut ainsi supposer qu'il s'agit d'arthrose. En règle générale, les jeunes ne présentent pas d'usure de cartilage.

Au début de la maladie, la douleur n'apparaît pas pendant l'effort mais plus souvent quelques heures après. A un stade plus avancé de la maladie, la douleur est présente toute la journée et principalement en début de journée lors de la « mise en route ». Cela s'appelle douleur de départ. Après une dizaine de minutes de mouvements, la douleur s'atténue peu à peu.

L'arthrose de la hanche et celle du genou sont fonctionnellement les plus invasives. Au stade avancé de la maladie, une opération peut apporter une grande amélioration.

Pourquoi l'acupuncture?

Pour soulager le patient au début de la maladie ou lorsqu'il est atteint d'une forme légère d'arthrose, il doit adapter son mode de vie et ses mouvements. Il peut également avoir recours à l'acupuncture comme thérapie. Les coiffes d'articulation resteront ainsi plus souples.

L'acupuncture peut aussi bien freiner le processus dégénératif que réduire l'inflammation, voire même l'annuler.

L'acupuncture peut également aider les personnes sensibles aux changements climatiques et celles qui souffrent davantage des genoux en automne et hiver.

Les médicaments utilisés pour combattre l'inflammation sont des AINS (anti-inflammatoire non stéroïdiens). Toutefois, l'utilisation de ce type de médicaments peut cependant altérer la muqueuse de l'estomac.

L'acupuncture peut donc être une alternative pour les patients développant ce type de problèmes.

L'acupuncture peut être une alternative, sans effets secondaires, pour soulager les patients souffrant d'arthrose du genou. L'arthrose du genou peut être prise en main à n'importe quel stade par un acupuncteur. L'acupuncteur ne peut pas guérir l'arthrose du genou mais atténuer les douleurs qu'elle provoque.

Etudes scientifiques

Des études scientifiques ont prouvé que l'acupuncture peut être une alternative au traitement de l'arthrose du genou.

Dans une étude financée par les Mutualités allemandes, il est apparu que 1000 patients ayant bénéficié de 15 séances d'acupuncture en 3 mois ont vu leurs douleurs atténuées, ont retrouvé leur liberté de mouvement et ont ainsi pu améliorer leur qualité de vie après 3 et 6 mois.

D'après une autre étude réalisée par les Universités de Munich et Zurich, il a également été démontré que l'acupuncture serait un réel traitement pour les douleurs rhumatismales. Les chercheurs ont demandé à 736 patients souffrant de douleurs chroniques dues à l'ostéoarthrite de se faire soigner par acupuncture. Aussi bien immédiatement après le traitement que 6 mois plus tard, les patients faisaient état de douleurs atténuées et d'une plus grande souplesse au niveau de leurs mouvements du genou ou de la hanche.

L'acupuncture est-elle remboursée ?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par certaines mutualités. De plus amples informations à ce sujet peuvent être obtenues auprès des mutualités ou encore auprès d'un acupuncteur membre de la BAF.

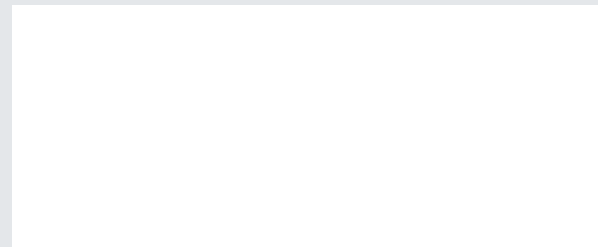
De nombreuses compagnies d'assurance ont également conclu des accords avec la BAF dans le cadre de leurs assurances pour accidents et accidents sportifs ou encore pour leurs assurances hospitalisations. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police d'assurance, auprès de votre courtier d'assurance ou encore auprès d'un acupuncteur membre de la BAF.

Acupuncteurs reconnus

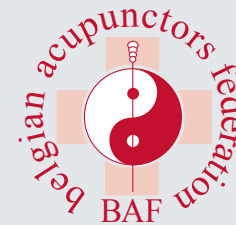
Les coordonnées des acupuncteurs reconnus par l'association professionnelle Belgian Acupunctors Federation (BAF), peuvent être consultées sur le site www.acupuncteur-baf.be

ou sont disponibles en envoyant une enveloppe timbrée pré- adressée à l'adresse suivante :

BAF, Boîte postale 82 - 2900 Schoten



L'ARTHROSE DU GENOU



L'acupuncture peut aider