

## Reumatoestand

Onder het hoedje "reuma" en "artrose" schuilen ontstekingsprocessen, en veroudering. Bij **artrose** gaat het om aantasting en vervorming van het kraakbeen. De klachten gaan op en neer. **Reuma** onttaardt in een langdurige aandoening. Zwelling van de gewrichten treedt op. De pijn laat zich bijna elke dag voelen.

### Voorkomen beter dan genezen

Een gevarieerde voeding bevat **antioxydanten** zoals vitamine A (fruit, groenten), vitamine C (citrusvruchten, kiwi, bessen), vitamine E (volgranenbrood) en oligo-elementen zoals selenium en zink. Ze vangen in het lichaam reactieve verteringsproducten of "radicalen". Dat beschermt de gewrichten. (Zie ook de geneesmiddelenwijzer Nr. 11 "Het kwaad van zuurstof").

Wees **matig** met vlees en ander eiwitrijk voedsel. Hun afbraakproducten zoals ureum en urinezuur worden langs de nieren uitgescheiden. Soms stapelen urinezuurkristallen zich op in de gewrichten.

Een jichtaanval is op komst! Voldoende water drinken is de boodschap.

### Natuurlijke middelen

**Duivelsklauw** (*Harpagophytum procumbens*) heeft een goede faam bij ontstekingen en stramtheid. Het is een veilig middel dat pas na een tweetal weken verlichting brengt. Bij onvoldoende resultaat heeft het

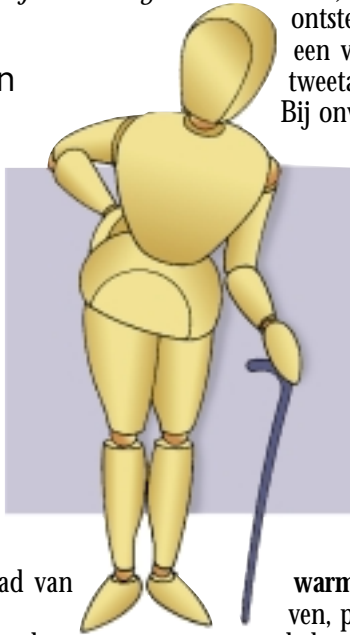
geen zin langer aan te dringen.

Kraakbeen extracten (chondroïtine) en glucosamine lijken kraakbeen te beschermen en op te bouwen. De eerste resultaten met deze voedings-supplementen zijn hoopvol.

### En verder

Bij beperkte pijn doet **warmte** goed. Opwarmende zalven, pleisters en warmtepakkingen helpen de mens al jaren. Twee- tot driemaal daags inmasseren volstaat.

Moderne **gelen en crèmes** brengen de geneesmiddelen tot de pijnlijke plaats. Ze helpen vooral bij spierpijn en sportletfels.



Minder bij stekende gewrichten. Een bezoek aan de kinesist, zwemmen en leren hoe correct te bewegen loont de moeite. Meerdaagse kuren en modderbaden zijn het proberen waard. Fietsen, wandelen en andere zachte sporten houden de gewrichten soepel, bevorderen de weefseldoorbloeding en maken het bot sterker.

## Een oude bekende

Aspirine® is al meer dan 100 jaar jong. Om doeltreffend te zijn bij ontsteking is 4 tot 8 gram per dag nodig. Niet elke maag is daar gelukkig mee. Vooral 65-plussers lopen gevaar van een maagbloeding. Voor astmapatiënten is acetylsalicylzuur niet veilig.

Daarom krijgt **paracetamol** de voorkeur als pijnstillert. Verhoog de dosis tot 1 gram. Wacht 4 tot 6 uur alvorens een nieuwe dosis te nemen. Geef aan de lever tijd om het medicament uit het lichaam te verwijderen.

## Aspirine achterna

Zo'n 40 jaar geleden werden specifieke middelen voor reuma en artrose ontwikkeld. Bij een voorgeschiedenis van **maag- of darmzweren** is deze medicatie voorzichtig te gebruiken. Eén tot drie innamen per dag (met een vol glas water) is afhankelijk van het product. Doe dat bij een maaltijd of kort erna. Soms zal de arts middelen voorschrijven om de maag te beschermen. Bij langdurig en ononderbroken gebruik

kan de bloeddruk stijgen. Ook hier zal de arts ingrijpen.

Celebrex® en Vioxx® behoren tot een **nieuwe klasse ontstekingsremmers**. Ze verminderen de kans op ernstig maag- of darmlijden. Maagrisico's blijven bestaan bij het gelijktijdig gebruik van aspirine als bloedverdunner. Ben je in dit geval, vertel het de dokter of apotheker.

## Nog troeven

Cortisone ingespoten doet aanvankelijk wonderen, maar het aantal behandelingen is beperkt. Duurzamer zijn Salazopyrine®, Nivaquine®, Imuran® en Ledertrexate®. Schrik niet bij het lezen van de bijsluiters. Het laatste middel bijvoorbeeld wordt toegepast in hoge dosis bij kanker.

Met omzichtigheid ingenomen blijven al deze producten te verkiezen boven functieverlies en invaliditeit.

## Ten einde raad

Knobbelreuma, scheefstand kan met heelkunde weggewerkt worden. Chirurgen vervangen met succes erg aangetaste gewrichten.

Wie kent er geen zeventiger met een kunstheup of -knie die niettemin lid is van een wandelclub?

Volgende aflevering:  
**EEN OVERDOSIS**

*Redactie en realisatie :*

**Comité Farmacotherapie**

Kon. Apoth. Veren. Antwerpen  
Dienst Geneesmiddelenvoorlichting  
Kath. Univ. Leuven

Verantwoordelijke uitgever:

G. Laekeman - Apotheker-farmacoloog  
Kava D/2001/3286/09

