



Leefstijlinterventie bij artroseklachten

‘Vijf procent gewichtsverlies maakt veel verschil’

Overgewicht is een belangrijke factor bij het ontstaan en de behandeling van artrose. Op dit moment loopt een klinisch medisch onderzoek naar de inzet van leefstijlgeneeskunde bij knieartrose. Projectleider Marienke van Middelkoop hoopt patiënten met gewichtsverlies en langdurige leefstijlverandering te helpen bij het verminderen van de klachten.

Tekst: Arwen Kleynveld. Fotografie: Joris Aben

Artrose, slijtage van het kraakbeen, is een groot probleem. Dat zegt Marienke van Middelkoop, hoofdonderzoeker aan het Erasmus MC en projectleider van het onderzoek naar gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) bij patiënten met knie artrose en overgewicht. ‘Het aantal patiënten met artrose neemt toe. Het RIVM schat zelfs dat artrose in 2040 de meest voorkomende chronische aandoening is. Het komt dan vaker voor dan diabetes type 2 of hart- en vaatziekten.’ Ook overgewicht is een groot en groeiend probleem. In Nederland heeft meer dan de helft van de volwassenen overgewicht. En in Europa is dat zelfs zestig procent. Overgewicht is een belangrijke risicofactor voor artrose. Klachten kunnen verminderen als patiënten afvallen. Niet voor niks wordt gecombineerde leefstijlinterventie vergoed door de zorgverzekering in de basisverzekering.

Artrose

Door artrose wordt het kraakbeen slechter en gewrichten pijnlijk. Het slijmvlieslaagje kan ontsteken, waardoor gewrichten dik en warm kunnen worden. Patiënten hebben last van pijn en stijfheid. Bewegen is moeilijker en het belemmert mensen bij het dagelijks functioneren. Omdat mensen minder gaan bewegen neemt ook spierkracht af en worden klachten erger. Waarom iemand artrose krijgt is niet helemaal duidelijk. ‘Artrose komt vaker voor naarmate je ouder wordt’, zegt Van Middelkoop. ‘Het komt ook vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Vooral vrouwen na de overgang vormen een risicogroep. Artrose kan ook ontstaan door overbelasting bij werk of sport. Een trauma kan een trigger zijn. Maar ook overgewicht is een belangrijke oorzaak.’

Ontstekingen

Overgewicht is niet alleen een oorzaak van artrose, het kan de klachten ook verergeren. ‘Eigenlijk is er nog weinig onderzoek gedaan naar waarom overgewicht zoveel invloed heeft op artrose’, zegt Van Middelkoop. ‘Er is wel bekend dat die invloed er is en dat het zin heeft om af te vallen. Dat geldt zowel voor het krijgen van artrose als bij de behandeling. We hebben onderzoek gedaan bij een grote groep vrouwen. De helft verloor gewicht en de andere helft niet. We zagen dat er minder artrose ontstond bij de groep vrouwen die gewicht verloor. Ook als je al artrose hebt heeft het zin om af te vallen, om de klachten te verminderen.’

‘Waarom overgewicht zoveel invloed heeft op artrose is weinig onderzocht’

Het teveel aan kilo's drukt op gewrichten. ‘Het is duidelijk dat extra gewicht zorgt voor mechanische belasting’, legt Van Middelkoop uit. ‘Je gewrichten moeten extra kilo's dragen. Vooral bij knieartrose zien we een sterke relatie. Dat is echter niet de enige reden dat overgewicht een probleem is. Het is namelijk ook een factor bij handartrose, terwijl daar geen sprake is van extra belasting op gewrichten. De reden hiervoor is dat vetweefsel inflammatoir is. Vetweefsel veroorzaakt een permanente lage mate van ontsteking. Die ontsteking veroorzaakt een reactie in de cellen. Hierdoor ontstaat er schade aan botten en gewrichten. Daarom is het verliezen van gewicht zo belangrijk bij voorkomen en behandelen van artrose.’

Vijf procent

Van Middelkoop weet dat afvallen moeilijk is. ‘Voor veel mensen is het een enorme uitdaging,

»



» niet alleen om gewicht kwijt te raken maar ook om dat lagere gewicht vast te houden. Gelukkig heeft het ook al zin om een klein beetje af te vallen. Als je vijf procent van je lichaamsgewicht kwijtraakt, maakt dat al een heel groot verschil, blijkt uit eerder onderzoek. Mensen die een paar kilo verliezen hebben aanzienlijk minder klachten.’
De beste manier om af te vallen is via gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Mensen met artrose en overgewicht hebben een directe indicatie om GLI vergoed te krijgen via de basisverzekering. Dit gaat niet van het eigen risico af.

‘Het is geen crashdieet. We werken aan duurzaam effect’

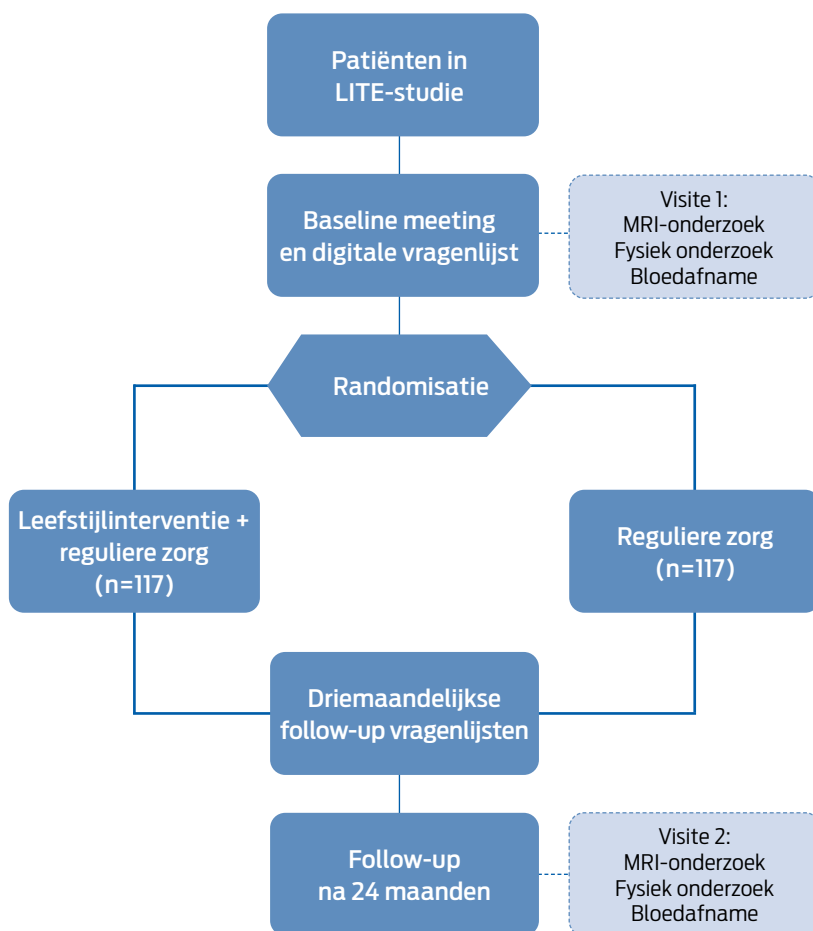
‘Met subsidie van ZonMw ben ik een paar jaar geleden begonnen met onderzoek’, vertelt Van Middelkoop. ‘We hebben 218 proefpersonen met knieartrose en overgewicht op basis van loting verdeeld in twee groepen. De ene groep kreeg de normale behandeling van de huisarts. De andere groep kreeg een behandeling met GLI. Zij bezochten de leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapeut. Het doel is om te kijken of het zin heeft om deze interventie te doen, te kijken naar de kosten versus de effectiviteit van de behandeling, de werking en hoe de interventie aansluit bij de problemen van de doelgroep. We hebben gekozen voor een groep patiënten die nog in een vroeg stadium van knieartrose zitten, om te kijken hoe we verergering van het artrose proces kunnen voorkomen. We hopen dat een gezonde leefstijl met goede voeding en voldoende beweging hen kan helpen.’

BeweegKuur

Mensen met artrose hebben pijn bij het bewegen. ‘Voor mensen met (knie)artrose is het een grote uitdaging om voldoende te bewegen’, legt Van Middelkoop uit. ‘Dat is anders dan bij andere doelgroepen en dat vergt dus ook een andere benadering. Het is belangrijk om te kijken of het past en hoe het past. Daarom is passende zorg ook zo belangrijk.’

‘We werken met het programma BeweegKuur’, vervolgt Van Middelkoop. Binnen BeweegKuur zijn een aantal persoonlijke gesprekken met de leefstijlcoach gepland over de persoonlijke doelen en hoe je die vol kan houden. Er wordt door de fysiotherapeut een persoonlijk bewegingsplan gemaakt. Via een diëtist krijg je een persoonlijk voedingsplan. De leefstijlcoach meet steeds hoe de vooruitgang is.

Het programma is patiëntgericht. Van Middelkoop: ‘Daardoor kan je heel persoonlijk kijken hoeveel



De LITE Studie is een pragmatische gerandomiseerde gecontroleerde studie (RCT) naar de effectiviteit en kosteneffectiviteit van een gecombineerde leefstijlinterventie in vergelijking met reguliere zorg bij patiënten met knieklachten en een hoog gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico. De studie heeft een follow-up duur van twee jaar. Tijdens deze periode krijgen de deelnemende patiënten op 9 tijdstippen driemaandelijks vragenlijsten toegestuurd. Ook vinden er twee onderzoeken plaats op baseline en na 24 maanden, waaronder een lichamelijk onderzoek, afname van bloedmonsters en-beeldvorming van de symptomatische knie.



beweging er nodig is en wat een patiënt aankan, want dat verschilt per persoon. Ook wordt er gezocht naar bijvoorbeeld sportclubjes, fietsclubs en wandelclubs waar mensen zich bij kunnen aansluiten. Het is een tweearig programma, gericht op permanente verandering van leefstijl. De bedoeling is dat mensen na die twee jaar hun nieuwe beweegpatroon en voedingspatroon vasthouden, zodat het gewichtsverlies permanent is.'

Duurzaam effect

Het onderzoek vindt plaats op basis van een tweearig programma, waar mensen steeds zijn ingestroomd. 'De eerste groep patiënten is bijna klaar, dus we gaan nu de eerste resultaten zien', zegt Van Middelkoop. 'We maken een MRI van de knie van deze groep, prikken bloed, doen lichamelijk onderzoek en deelnemers vullen zelf een vragenlijst in over hun welbevinden. Omdat deelnemers gedurende het jaar zijn ingestroomd, hebben we pas over een jaar de definitieve resultaten.'

Momenteel staan onderzoekers wel in contact met de leefstijlcoaches, en deelnemers krijgen iedere drie maanden een vragenlijst. Zo monitoren we het onderzoek en kunnen we zien hoe het loopt. Aan het einde van het onderzoek kijken we samen met de leefstijlcoach, diëtist en fysiotherapeut hoe het is gegaan.'

'Vetweefsel veroorzaakt een permanente lage mate van ontsteking'

Het doel is in principe om mensen vijf procent van hun lichaamsgewicht te laten verliezen, maar mensen worden begeleid naar gedragsverandering op de lange termijn. 'Het is geen crashdieet. Daarom is het programma ook intensief. We werken voor de lange termijn. Langzaam werken we aan gewichtsverlies voor een duurzaam effect.'