

Beter bewegen met gewrichtsklachten

HET KAN.
OOK MET
ONDERSTEUNING
VAN NATUURLIJKE
INGREDIËNTEN!

EUGÈNE MATHIJSEN

Bewegen zonder pijn



MEER DAN 180.000 LEZERS!

Voorwoord



Eugène Mathijssen is gezondheidsjournalist en schrijft al tientallen jaren over natuurlijke ingrediënten. Vanuit dit vakgebied is hij geïnteresseerd in kruiden, plantextracten en andere natuurlijke bestanddelen en de vraag of die kunnen helpen bij artrose, reumatoïde artritis en andere gewrichtsklachten. Mathijssen heeft tientallen wetenschappelijke onderzoeken geraadpleegd naar de effectiviteit van natuurlijke ontstekingsremmers bij reumatische gewrichtsaandoeningen.

Eugène Mathijssen heeft zich naast Glucosamine, Chondroïtine, MSM en Omega 3-vetzuren ook verdiept in andere natuurlijke stoffen die door de mens ingenomen kunnen worden, zoals (vloeibare) Groenlipmossel en Curcumine. Uit wetenschappelijke studies kan worden opgemaakt, dat ook deze bestanddelen bepaalde processen in de gewrichten positief beïnvloeden. In dit boekje geeft Mathijssen uitleg over reumatische pijnklachten en behandelt hij vanuit journalistiek oogpunt de vraag of bepaalde natuurlijke stoffen daarop een positief effect hebben.

Uit wetenschappelijke studies kan worden opgemaakt dat ook natuurlijke stoffen bepaalde processen in de gewrichten positief beïnvloeden

Introductie



In Nederland hebben zo'n 234.400 mensen last van reumatoïde artritis (in 2015)¹. Het aantal mensen dat getroffen wordt door artrose ligt met ongeveer 1,25 miljoen (in 2016) nog een stuk hoger¹. Pijnlijke aandoeningen. Wat is hier tegen te doen?

Iedereen kan op elke leeftijd te maken krijgen met gewrichten die steeds pijnlijker en stijver gaan aanvoelen. Meer dan de helft van de mensen met reumatoïde artritis is jonger dan 65 jaar. Reumatische aandoeningen zoals artrose en reumatoïde artritis kunnen dus terecht worden aangemerkt als volksziektes.

De precieze oorzaak van de meeste reumatische aandoeningen is niet bekend. Reuma is daardoor nog niet te genezen, maar wel te behandelen met medicijnen en fysiotherapie. NSAID's zijn ontstekingsremmende pijnstillers die veel worden voorgeschreven bij gewrichtsklachten. In de bijsluiters worden bijwerkingen vermeld, zoals maagklachten. Daarom is het goed dat er ook wordt gekeken naar natuurlijke stoffen die mogelijk effect hebben op de gewrichten.

Veel mensen gebruiken bij reumatische gewrichtsklachten Glucosamine, Chondroïtine, MSM en Omega 3-vetzuren. Recent is er ook onderzoek verricht naar de ontstekingsremmende effecten van vloeibare Groenlipmossel. Ook Curcumine staat in dit verband in de belangstelling als natuurlijk ingrediënt om pijn en stijfheid in de gewrichten aan te pakken.



Reumatische aandoeningen en de behandelmethoden

Reuma is de verzamelnaam voor meer dan honderd gewrichtsaandoeningen. Wat zijn de bekendste, hoe worden ze behandeld en wat zijn de mogelijke alternatieven voor de reguliere behandelmethoden?

De bekendste reumatische aandoeningen zijn reumatoïde artritis en artrose. Maar liefst 2 miljoen Nederlanders - onder wie 3000 kinderen - lijden aan een reumatische aandoening. Deze cijfers zijn afkomstig uit de *Nationale Peiling Bewegingsapparaat 2010* dat TNO in opdracht van het Reumafonds heeft opgesteld. In België lijdt ongeveer 13 procent van de bevolking aan artrose en tussen de 60.000 en 80.000 mensen hebben reumatoïde artritis.

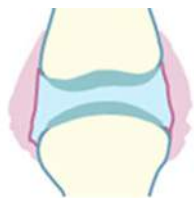
Aanleg om een vorm van reuma te ontwikkelen, is genetisch bepaald. Maar overgewicht, ernstige overbelasting, roken, gewrichtsschade - door bijvoorbeeld een ongeluk - of het gebruik van bepaalde pijnstillers kunnen ook leiden tot gewrichtsklachten. Mensen met een reumatische aandoening hebben vaak veel pijn, last van stijfheid door lokale of laag-gradige ontstekingen en door slijtage van het kraakbeen. Reumatoïde artritis en artrose zijn chronische aandoeningen die niet genezen kunnen worden.

Welke vormen van reuma zijn er?

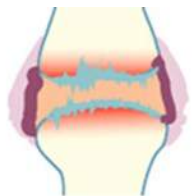
Er wordt onderscheid gemaakt tussen drie vormen: ontstekingsreuma, slijtagereuma en wekedelenreuma. Bij ontstekingsreuma ontstaan ontstekingen die plaatselijk voor-

**Maar liefst
2 miljoen
Nederlanders
– onder wie
3000 kinderen
– lijden
aan een
reumatische
aandoening**





Normaal gewricht



Artrotisch gewricht

Kraakbeenslijtage leidt tot ontstekingen.

komen of meerdere gewrichten van het lichaam treffen. Reumatoïde artritis is een vorm die het vaakst voorkomt, waarbij vooral het gewrichtsslijmvlies (synovium) ontsteekt en gewrichten zwellen en pijnlijk worden. Dit is een auto-immuunziekte: het afweersysteem is ontregeld, waardoor het niet meer naar behoren werkt. Vrouwen hebben vaker last van reumatoïde artritis dan mannen.

Een andere vorm van ontstekingsreuma is de ziekte van Bechterew (axiale spondyloarthritis), waarbij er ontstekingen in de gewrichten van de wervelkolom en het bekken ontstaan. Op den duur kunnen de ruggenwervels aan elkaar vastgroeien en kan de wervelkolom verkrommen. Deze ziekte komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen.

Systeemziekten zijn de laatste aandoening in de categorie ontstekingsreuma. De ontstekingen komen dan niet alleen voor in de gewrichten, maar kunnen ook in de organen optreden. Systemische Lupus Erythematoses (SLE), de ziekte van Sjögren en de ziekte van Behçet behoren tot de systeemziekten.

Bij slijtagereuma of artrose gaat de kraakbeenbekleding op de gewrichtsuitenden geleidelijk in kwaliteit achteruit waardoor het slijt. Als het kraakbeen geheel of gedeeltelijk is verdwenen, ontstaat er bot-op-bot contact. Kraakbeenslijtage leidt tot ontstekingen in de aangetaste gewrichten. Artrose komt het meest voor in de knieën, heupen, nek, onderrug en handen. Maar het kan ook optreden in de schouders, de ellebogen, de enkels en de polsen. Hoewel vaak wordt gedacht dat artrose geen reumatische aandoening is, is dat het wel.

Gewrichtsslijtage gaat namelijk gepaard met ontstekingen en valt dus net als ontstekingsreuma onder de reumatische aandoeningen. Artrose is een degeneratieve aandoening. Dat betekent dat de ziekte alleen maar erger wordt en dat het kraakbeen zich niet meer zal herstellen.

Wekedelenreuma treft 240.000 Nederlanders. De klachten ontstaan vanuit de 'zachte' delen van het gewricht, zoals spieren, pezen en banden, of de aanhechtingen daarvan. De meest voorkomende vormen van wekedelenreuma zijn slijmbeursontsteking (bursitis) en peesontsteking (tendinitis). Bij fibromyalgie ontstaan er pijnklachten in de spieren en pezen.

Artrose: kraakbeen tussen gewrichten slijt

In het Engels wordt artrose 'osteoarthritis' genoemd. Artritis betekent letterlijk: ontstoken gewricht. Artrose wordt dus toch gezien als een ontstekingsziekte, hoewel voor het stellen van de diagnose vooral naar kraakbeenslijtage gekeken wordt. In Nederland heeft iets meer dan 20 procent van alle 50-plussers last van een vorm van artrose. Dit percentage neemt verder toe met de leeftijd.

Kraakbeenslijtage kan worden veroorzaakt door de alledaagse belasting van de gewrichten. Door o.a. overgewicht, langdurig staan, intensief sporten, een verkeerde houding, te weinig lichaamsbeweging en door zware lichamelijke arbeid wordt het kraakbeen tussen de gewrichten geleidelijk zachter en dunner. Als gevolg daarvan kan dit

Artrose is een reumatische aandoening die het meest voorkomt in de knieën, heupen, nek, onderrug en handen



belangrijke gewrichtsweefsel afbrokkelen. Gewrichten kunnen dan minder soepel over elkaar bewegen.

Ook kan een ongeluk of valpartij het kraakbeen beschadigen. Door de afbraakproducten van kraakbeen ontstaat er een lokale ontstekingsreactie. Hierin speelt het enzym COX-2 een belangrijke rol. Door de ontsteking kunt u last van stijfheid krijgen en vaak ontstaat er geleidelijk pijn ten gevolge van de ontsteking. Daarom zal de arts u bij artrose ontstekingsremmers (NSAID's) als pijnstillers voorschrijven. Deze middelen remmen immers het enzym COX-2.

Gewrichtsslijtage kan ook optreden als gevolg van de aanwezigheid van te veel ontstekingsfactoren in het gewricht. Dit kan onder andere veroorzaakt worden door te weinig lichaamsbeweging, te veel ongezonde voeding of door de aanwezigheid van een (laaggradige) ontsteking elders in het lichaam. Van het Mediterrane dieet is bekend dat dit aanzienlijk gezonder is dan het gangbare Westerse dieet en dat dit (laaggradige) ontstekingen kan tegengaan. De aanwezigheid van ontstekingsfactoren in het kraakbeen is overigens niet te voelen, omdat er in het kraakbeen geen zenuwen aanwezig zijn. Maar wanneer het kraakbeen, de gewrichts-vloeistof, en vervolgens het slijmvlies of het bot aangetast wordt door de ontsteking, of wanneer de schokdemping in het gewricht door deze aantasting niet meer goed functioneert, is de pijn wel voelbaar. In het slijmvlies en in het bot zijn namelijk wel zenuwen aanwezig die pijnsignalen, zoals een flinke toename van ontstekingsfactoren en een verhoogde drukbelasting, kunnen waarnemen.

De aanwezigheid van ontstekingsfactoren in het kraakbeen is niet te voelen, omdat hier geen zenuwen aanwezig zijn

**Bij een
auto-
immuunziekte
als
reumatoïde
artritis vallen
immuun-
cellen
de eigen
weefsels
in de
gewrichten
aan**

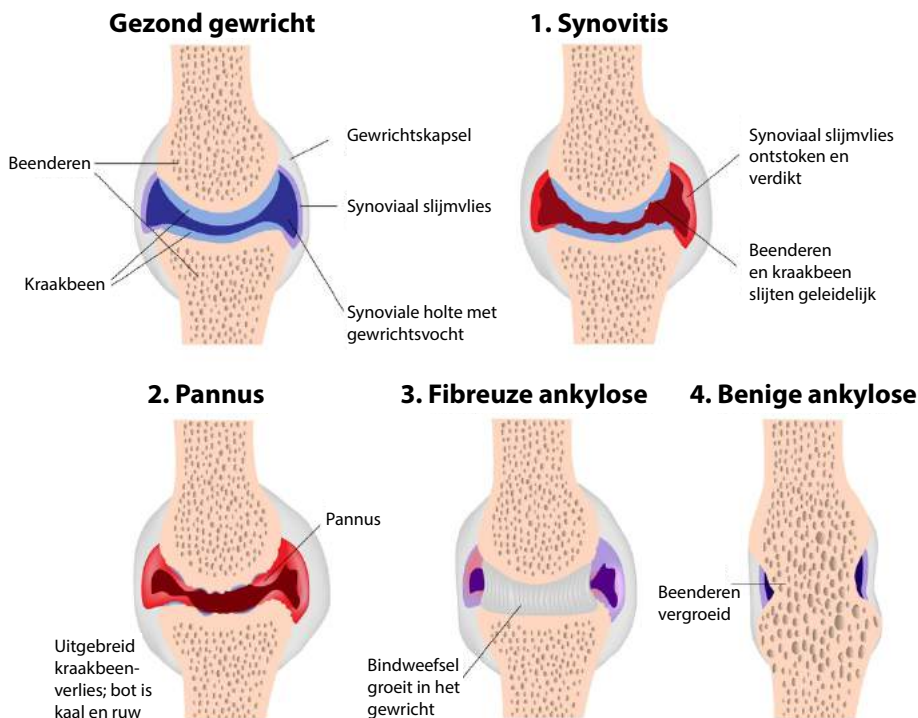
Artritis: afweersysteem slaat op hol

Bij reumatoïde artritis – in de volksmond: ‘artritis’, ‘RA’ of ‘reuma’ – is er direct sprake van een ontsteking van de gewrichten. Wetenschappers hebben nog niet kunnen achterhalen hoe deze ziekte precies ontstaat. Het staat inmiddels wel vast dat het een auto-immuunziekte betreft: het immuunsysteem werkt niet normaal. De immuuncellen ruimen dan niet alleen ziekteverwekkers op, maar vallen ook de eigen weefsels in de gewrichten aan. Er worden bepaalde stoffen aangemaakt die ontstekingen veroorzaken in de pezen, spieren en gewrichtskapsels. Als gevolg daarvan laat het slijmvlies meer vocht vanuit de bloedvaten door naar de gewrichtsholte, en ontstaan er zwellingen in de gewrichten. Daardoor neemt de pijn in de gewrichten verder toe en gaat bewegen minder soepel.

Reumatoïde artritis is een chronische aandoening, waarbij op den duur de ontstekingsfactoren ook het kraakbeen en het bot beschadigen. Bij de behandeling van reumatoïde artritis schrijft de arts o.a. NSAID's voor. Bij gebruik hiervan kunnen zoals bij alle geneesmiddelen bijwerkingen optreden.

Welke behandelingen zijn er voor reumatische gewrichtsklachten?

De mogelijkheden voor behandeling bij artrose zijn de laatste jaren flink toegenomen. Hoewel de schade aan het kraakbeen niet kan worden hersteld, kan er tegenwoordig veel gedaan worden om de pijn te bestrijden en de functie van de gewrichten optimaal te houden. Wanneer de pijn u niet



Stadia van reumatoïde artritis

belemmert bij uw dagelijkse activiteiten, zal de arts paracetamol voorschrijven. Als de pijn uw bewegingsvrijheid gaat belemmeren, dan krijgt u een recept voor NSAID's. Dit zijn medicijnen die mogelijke ontstekingsreacties in de gewrichten kunnen afremmen. Ook kunt u doorverwezen worden naar een fysiotherapeut. De oefeningen helpen om de gewrichten soepel en de spieren sterk te houden. Ook kan de fysiotherapeut tips geven om bepaalde handelingen op een zo gemakkelijk mogelijke manier uit te voeren. Bij vergevorderde gewrichtsslijtage zal de huisarts u doorverwijzen naar de orthopeed. Als NSAID's de pijn en ontstekingen onvoldoende verminderen, kan deze specialist besluiten om een injectie met corticosteroïden te geven. Wanneer het kraakbeen vrijwel geheel tussen de gewrichten is verdwenen, zal

De reumatoloog kijkt bij de medicijnkeuze naar meerdere factoren

de orthopeed een gewrichtsvervangende operatie met u bespreken. Het versleten gewricht wordt dan vervangen door een prothese.

De behandeling van reumatoïde artritis is erop gericht om het immuunsysteem dusdanig te beïnvloeden, dat de ontstekingen in de gewrichten stoppen. Dit kan met verschillende medicijnen: paracetamol, ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's), klassieke reumaremmers (DMARD's) en biologische medicijnen (biologicals). De reumatoloog kijkt bij de medicijnkeuze naar meerdere factoren, zoals de ernst van de ziekte, de bijwerkingen van het middel en de reactie van het lichaam op het medicijn.

Welke andere adviezen zijn er bij reumatische gewrichtsklachten?

Om de beweeglijkheid van de gewrichten te bevorderen bij mensen met reumatoïde artritis en artrose, werden van oudsher de kruidenextracten Alchemilla en Duivelsklauw gebruikt. Vanaf de jaren tachtig van de vorige eeuw werd Glucosamine veelvuldig gebruikt.

Glucosamine

Glucosamine - een natuurlijk aminozuursuiker - zou een belangrijke rol in het vernieuwingsproces van het kraakbeen en van gewrichtssmeermoleculen spelen. Chondroïtine is eveneens een bouwstof voor kraakbeen. Volgens sommigen zou Chondroïtine de werking van Glucosamine kunnen versterken en kan daarmee artrose behandeld worden. Een recente meta-analyse van de Universiteit van Bern, waarin 10 studies





**Het is nog
steeds niet
bewezen dat
Glucosamine
beter werkt
dan een
placebo**

werden samengevat – bij elkaar goed voor 3786 proefpersonen met heup- of knie-artrose! – heeft echter aangetoond dat de combinatie van Glucosamine met Chondroïtine niet werkzamer is dan deze stoffen apart en dat nog steeds niet bewezen is dat Glucosamine en Chondroïtine beter werken dan een placebo (nepmiddel)².

MSM

Methyl-sulfonyl-methaan (MSM) – een zwavelhoudende stof die van nature voorkomt in melk, groenten en fruit – wordt ook weleens gebruikt door mensen met artrose. MSM levert extra zwavel voor de vorming van cysteïne en methionine in het lichaam. Deze stoffen zijn belangrijk voor de vorming van bindweefsel, en daarmee ook voor de vorming van beenderen en kraakbeen. Ook de effecten van MSM op de symptomen van artrose zijn wisselend en zeker niet onbetwist³.

Omega 3

De Omega 3-vetzuren eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA) uit visolie hebben volgens sommigen een ontstekingsremmende werking en zouden daarom een rol spelen bij het verminderen van de ontstekingspijn en van de zwelling bij artrose en bij mildere reumatoïde artritis. We moeten de Omega 3-vetzuren uit onze voeding halen, omdat deze niet door het lichaam zelf worden aangemaakt. Omega-3 vetzuren zitten in vette vissoorten, zoals haring en zalm. De Groenlipmossel uit Nieuw-Zeeland bevat naast EPA en DHA nog een veel uitgebreider palet aan Omega 3-vetzuren, waaronder een aantal zeer zeldzame.

Alles over de Groenlipmossel

De Maori's leven al zo'n duizend jaar in Nieuw-Zeeland als inheemse bevolking van dit eiland. De Groenlipmossel was een hoofdbestanddeel van de voeding van de Maori-gemeenschap die aan zee woonde. Het bleek dat zij minder last hadden van gewrichtsproblemen, zoals reumatoïde artritis en artrose, terwijl de Maori's die in het binnenland leefden daar evenveel problemen mee hadden als mensen in Westerse culturen.

Na tientallen jaren van onderzoek lijkt inmiddels wel te zijn aangetoond dat de Groenlipmossel (*Perna canaliculus*) een aantal stoffen bevat – Furaanvetzuren⁴, een uniek palet aan Omega 3-vetzuren⁵⁻⁶ en specifieke eigen eiwitten⁷ – die inwerken op aangetaste gewrichten. De vetzuren en de eiwitten kunnen volgens wetenschappers - die daarover studies hebben gepubliceerd - mogelijk samen de (laaggradige) ontsteking beïnvloeden.

De werking van de Omega 3-vetzuren in de Groenlipmossel wordt niet alleen bepaald door EPA en DHA. Het bevat ook de andere Omega 3-vetzuren ALA, SDA, ETE, DTA, DPA en het in de natuur zeldzame ETA⁵⁻⁶.

Over de werking van Furaanvetzuren is minder bekend, maar wel bleek uit onderzoek dat ze ontstekingen beïnvloeden⁴. Ook de eiwitsamenstelling in de Groenlipmossel is speciaal. Er zijn onderzoeken verricht die erop wijzen dat ook deze eiwitten een ontsteking kunnen verzachten⁷.

De Nieuw-Zeelandse Groenlipmossel bevat naast EPA en DHA nog een uniek palet aan andere Omega 3-vetzuren





Ontstekingen in gewrichten ontstaan zodra de cellen en weefsels in de gewrichten geïrriteerd raken en er door het lichaam meer COX-2 enzymen worden aangemaakt. Deze enzymen stimuleren de omzetting van arachidonzuur naar prostaglandinen, die vervolgens de ontstekingsprocessen in gang zetten en versterken. De Nieuw-Zeelandse Groenlipmossel bevat een hoge concentratie Omega 3-vetzuren, waaronder een aantal zeer zeldzame⁵⁻⁶. Deze hebben vrijwel dezelfde structuur als arachidonzuur. Als er voldoende Omega 3-vetzuren aanwezig zijn, zal COX-2 minder geïnteresseerd zijn om arachidonzuur om te zetten in ontstekingsbevorderende prostaglandinen. In plaats daarvan zal dit enzym de aanwezige Omega 3-vetzuren omvormen tot metabolieten die de ontstekingen in de gewrichten kunnen temperen.

Ook is deze groep van speciale vetzuren in Groenlipmossel in staat om COX-2 enzymen aan zich te binden. Daardoor wordt - nemen wetenschappelijke experts op dit terrein aan - het COX-2 enzym⁵⁻⁶ ook geremd. Dit leidt volgens hen tot vermindering van pijn en zwellingen en tot een toename van de beweeglijkheid van de gewrichten.

Wat weten we over de Groenlipmossel?

Naar de werkzaamheid van de Groenlipmossel bij gewrichtsontstekingen zijn meerdere klinische studies uitgevoerd. In 2008 verscheen een systematische review over de resultaten daarvan: vier zogenaamde 'Randomised Con-

De Nieuw-Zeelandse Groenlipmossel bevat een hoge concentratie Omega-3 vetzuren, waaronder een aantal zeer zeldzame



Gebruik van onder meer vloeibare Groenlip- mossel zorgde voor minder pijn in de eerste zes weken

trolled Trials' (studies met een gedegen opzet en een goede controlegroep) lieten zien dat inname van de Groenlipmossel bij mensen met beginnende tot gevorderde artrose een positief effect had op bepaalde symptomen van de ziekte⁸. Hoewel er op sommige van deze studies nog wat aan te merken was, liet de grootste van de vier studies een verschil zien voor pijn en voor het algeheel welbevinden tussen de groep die Groenlipmossel kreeg en de groep die een placebo kreeg⁸.

In een recentere studie met 38 mensen met knie-artrose werd bevestigd dat de Groenlipmossel werkt⁹. Na drie maanden was vooral met betrekking tot stijfheid, pijn en maagproblemen de verbetering het sterkst in de groep die Groenlipmossel kreeg⁹.

In 2015¹⁰ en 2017¹¹ zijn twee studies naar het gebruik van onder meer vloeibare Groenlipmossel gepubliceerd in het *Open Journal of Rheumatology and Autoimmune Diseases*. Aan de eerste studie – die van maart tot juni 2015 in Brussel werd uitgevoerd – namen 33 patiënten met lage rugpijn en 31 patiënten met knie-artrose deel¹⁰. Na vier weken werden de scores op het gebied van pijn, bewegingsbeperking en stijfheid geregistreerd. De onderzoekers concludeerden dat het gebruik van onder meer (vloeibare) Groenlipmossel mogelijk bijdraagt aan een vermindering van pijn, functionele beperking en stijfheid¹⁰. Kennelijk hebben patiënten met lage rugpijn en knie-artrose baat bij dit ingrediënt.

Vervolgstudie

Deze resultaten waren reden om het langere termijneffect van vloeibare Groenlipmossel en andere ingrediënten verder te onderzoeken met nog meer deelnemers die gedurende een langere periode deze ingrediënten zijn gaan gebruiken. In 2017 werd daarom een studie uitgevoerd op basis van de ervaringen van 5 reumatologen¹¹. De behandeling met onder meer vloeibare Groenlipmossel leek te zorgen voor minder pijn in de eerste zes weken¹¹. Dit voordeel hield tot het laatste meetpunt van drie maanden aan¹¹. Binnen zes weken na de start van de behandeling nam ook de kwaliteit van leven toe¹¹. De behoefte aan pijnstillers nam af en er was minder hulp nodig bij de dagelijkse verzorging, zoals tanden poetsen, aankleden en in of uit bed gaan¹¹.

Alles over Curcumine

De typische smaakmaker uit de Oosterse keuken, koenjit of kurkuma, wordt gewonnen uit de *Curcuma longa*-plant, ook wel bekend als de geelwortel, welke behoort tot de gemberfamilie. In India en Pakistan staat kurkuma bekend als een geneeskrachtig natuurlijk middel. De gele kleurstof Curcumine wordt beschouwd als het meest actieve ingrediënt.

Curcumine wordt in verband gebracht met de bestrijding van zowel acute als chronische ontstekingsprocessen. Het remt de vorming van prostaglandinen in slijmvliesen van de gewrichten¹². Ook heeft Curcumine mogelijk invloed op de ontstekingsfactoren¹³⁻¹⁵. Daardoor wordt er minder COX-2 aangemaakt¹⁵. Bovendien zou het volgens sommigen zelfs



**Curcumine
is een sterke
antioxidant
die de cellen
en weefsels
beschermt
tegen
beschadiging
door vrije
radicalen**



de aanmaak van proteasen die het kraakbeen afbreken (MMP's) tegengaan¹⁴⁻¹⁶. Als dit waar is, doorbreekt Curcumine misschien wel de negatieve spiraal van ontstekingen en de schade in het gewricht. Van belang is op te merken dat dit nog niet eenduidig is bewezen.

Curcumine staat wel bekend als een sterke antioxidant die de cellen en weefsels beschermt tegen beschadiging door vrije radicalen. Ook het kraakbeen van gewrichten vormt een geliefd doelwit van deze agressieve deeltjes, die continu in het lichaam worden aangemaakt wanneer er een ontsteking gaande is.

Bij een goede werking van Curcumine op uw gezondheid in het algemeen, en op gewrichtsontstekingen in het bijzonder, draait alles om de opname. De Curcumine-moleculen hebben een dusdanige structuur, dat ze heel moeilijk de darmwand kunnen passeren. Bijna 95% komt normaal gesproken niet in de bloedbaan terecht. Het overgrote deel van de eenmaal opgenomen Curcuminoïden – de werkzame stof in Curcumine – wordt door de lever omgezet in metabolieten en vervolgens weer uitgescheiden. Nu vraagt u zich natuurlijk af, waarom de inwoners van India wél een gezondheidseffect zeggen te ondervinden van Curcumine. Dit heeft misschien iets te maken met hun manier van koken. In Aziatische landen mengt men Curcumine met hete boter of olie. Daardoor worden de Curcuminoïden omhuld met een flinterdun vetlaagje. En in deze vorm kunnen de actieve bestanddelen wellicht door de darmwand dringen en de bloedbaan bereiken.



Vragen?

Voor veelgestelde vragen naar aanleiding van de inhoud van dit boekje, zie www.bewegenzonderpijn.com/vragen. Als uw vraag daar niet bij staat, of als u graag persoonlijke tips wilt, dan kunt u contact opnemen met de redactie van 'Bewegen zonder pijn': E-mail: info@bewegenzonderpijn.com
Telefoon: 020 22 936 42

Samenvatting en advies

Reumatische aandoeningen zoals artrose en Reumatoïde artritis gaan vaak gepaard met pijnlijke ontstekingen. De bewegingsvrijheid vermindert en de kwaliteit van het leven wordt daarmee aangetast. De medicijnen die artsen voorschrijven, laten vaak bijwerkingen zien en natuurlijke hulpmiddelen als Glucosamine en visolie leveren vaak niet het gewenste resultaat.

Vloeibare groenlipmossel en curcumine zijn interessante natuurlijke ingrediënten die de laatste tijd meer en meer in opkomst zijn. Recente studies laten ook positieve resultaten zien van deze stoffen bij mensen met gewrichtsklachten. En deze ingrediënten kennen geen bijwerkingen. Alleen bij mensen met een weekdier allergie wordt inname van preparaten met groenlipmossel afgeraden.



Zo blijft u op de hoogte

Op www.bewegenzonderpijn.com worden steeds nieuwe artikelen en nieuwsberichten over gewrichten en soepel bewegen toegevoegd. Daarnaast vindt u veel oefeningen die u zelf thuis kunt uitvoeren voor verschillende gewrichten. Hiervan zijn ook uitlegvideo's te bekijken. Verder kunt u ervaringen lezen van anderen en u kunt uw vragen stellen.

Geraadpleegde bronnen

- 1 <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/artrose/cijfers-context/huidige-situatie#node-prevalentie-artrose-naar-leeftijd-engeslacht>
- 2 Wandel, S. et al. (2010) *Effects of glucosamine, chondroitin, or placebo in patients with osteoarthritis of hip or knee: network meta-analysis. British Medical Journal* 341;c4675.
- 3 Brien, S. et al. (2008) *Systematic review of the nutritional supplements dimethyl sulfoxide (DMSO) and methylsulfonylmethane (MSM) in the treatment of osteoarthritis. Osteoarthritis and Cartilage* 16;1277-1288.
- 4 Wakimoto, T. et al. (2011) *Furan fatty acid as an anti-inflammatory component from the green-lipped mussel Perna canaliculus. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 108;17533-17537.
- 5 Treschow, A.P. et al. (2007) *Novel anti-inflammatory-3 PUFAs from the New Zealand green-lipped mussel, Perna canaliculus. Comparative Biochemistry and Physiology, Part B* 147;645-656.
- 6 McPhee, S. et al. (2007) *Anti-cyclooxygenase effects of lipid extracts from the New Zealand greenlipped mussel, Perna canaliculus. Comparative Biochemistry and Physiology, Part B* 146;346-356.
- 7 Mani, S. en Lawson, J.W. (2006) *In vitro modulation of inflammatory cytokine and IgG levels by extracts of Perna canaliculus. BMC Complementary and Alternative Medicine* 6;1.
- 8 Brien, S. et al. (2008) *Systematic review of the nutritional supplement Perna canaliculus (greenlipped mussel) in the treatment of osteoarthritis. The Quarterly Journal of Medicine* 101;167-179.
- 9 Coulson, S. et al. (2013) *Green-lipped mussel extract (Perna canaliculus) and glucosamine sulphate in patients with knee osteoarthritis: therapeutic efficacy and effects on gastrointestinal microbiota profiles. Inflammopharmacology* 21;79-90.
- 10 Qu, J. et al. (2015) *Short report of a preliminary open study of Bio-Curcumin, Green-lipped mussel and Blackcurrant leaf extract - in arthritis. Open Journal of Rheumatology and Autoimmune Diseases* 5;113-117.
- 11 Qu, J. et al. (2017) *Bio-Curcumin, Green-lipped mussel and Blackcurrant leaf extract in refractory low back pain: A retrospective observational study. Open Journal of Rheumatology and Autoimmune Diseases* 7;120-127.
- 12 Park, C. et al. (2007) *Curcumin induces apoptosis and inhibits prostaglandin E2 production in synovial fibroblasts of patients with rheumatoid arthritis. International Journal of Molecular Medicine* 20;365-372.
- 13 Colitti, M. et al. (2012) *Transcriptome modification of white blood cells after dietary administration of curcumin and non-steroidal anti-inflammatory drug in osteoarthritic affected dogs. Veterinary Immunology and Immunopathology* 147;136-146.
- 14 Henrotin, Y. et al. (2010) *Biological actions of curcumin on articular chondrocytes. Osteoarthritis and Cartilage* 18;141-149.
- 15 Shakibaei, M. et al. (2007) *Suppression of NF-kB activation by curcumin leads to inhibition of expression of cyclooxygenase-2 and matrix metalloproteinase-9 in human articular chondrocytes: Implications for the treatment of osteoarthritis. Biochemical Pharmacology* 73;1434-1445.
- 16 Kumar, D. et al. (2012) *Curcumin: a potential candidate for matrix metalloproteinase inhibitors. Expert Opinion on Therapeutic Targets* 16;959-972.



In Nederland en België hebben veel mensen van vijftig jaar en ouder last van reumatoïde artritis of artrose. Deze gewrichtsaandoeningen gaan vaak gepaard met pijnlijke ontstekingen. De bewegingsvrijheid vermindert en de kwaliteit van het leven wordt daarmee aangetast. Er zijn diverse behandelmethoden, medicijnen, kruiden en andere ingrediënten die de gewrichten kunnen ondersteunen.

Natuurlijke hulpstoffen komen meer en meer in de belangstelling, omdat daar vaak minder bijwerkingen aan gekoppeld zijn. Denk maar aan Glucosamine, Chondroïtine, Curcumine, MSM, Omega 3-vetzuren en (vloeibare) Groenlipmossel. Welke behandelingsmethoden kunnen een rol spelen bij het bestrijden van pijn en ontstekingen in de gewrichten?

In dit boekje vindt u een overzicht van de belangrijkste reumatische aandoeningen en diverse interessante wetenswaardigheden over natuurlijke stoffen.



9 789081 709316

www.bewegenzonderpijn.com

2018 | Negende herziene druk | Verkoopprijs € 4,95
Grafisch ontwerp Basia Knobloch

