

# **De genezing van artritis**

**Pijn door artritis en fibromyalgie  
definitief verbannen**

**Dr. Bruce Fife**

---

---

## De genezing van artritis

Pijn door artritis en fibromyalgie definitief verbannen

Copyright © 2009 by Bruce Fife

Originele titel: *The New Arthritis Cure:*

*eliminate arthritis and fibromyalgia pain permanently*

This edition is published by the arrangement with Piccadilly Books, Ltd.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2015 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

The Netherlands

E-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789079872862

Nur: 860

Trefwoord: gezondheid

---

Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel te verkrijgen. Voor alle andere uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers: bezoek de website van Succesboeken.nl

---

Vertaling: Inge Zoet

Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

1e druk juni 2015

### Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.

De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

---

---

## Inhoud

Hoofdstuk 1: Je kunt genezen van artritis	1
Hoofdstuk 2: De vele gezichten van artritis	7
Hoofdstuk 3: Wat is de oorzaak van artritis?	27
Hoofdstuk 4: Het verband tussen mondgezondheid en artritis	47
Hoofdstuk 5: De wortel van het kwaad	63
Hoofdstuk 6: Natuurlijke antibiotica	93
Hoofdstuk 7: Het anti-artritis eetpatroon	117
Hoofdstuk 8: Herstel van beschadigde gewrichten	145
Hoofdstuk 9: De magie van beweging	153
Hoofdstuk 10: Verlicht je last	165
Hoofdstuk 11: Ontstekingsremmers uit de natuur	175
Hoofdstuk 12: Het artritis strijdplan	185
Appendix: De Zevendaagse-volwaardig-voedsel-uitdaging	199
Referenties	212
Over de auteur	225
Index	227



---

## Hoofdstuk 1

# Je kunt genezen van artritis

“De resultaten zijn verbazingwekkend!”, roept Barbara uit. “Ik had al 10 jaar chronische pijn.” Na slechts vier weken het programma in dit boek gevolgd te hebben, zegt ze: “Hier zijn de resultaten tot nu toe. *Geen* zenuwbeklemming en klapvoet meer (bij klapvoet is men niet in staat om bij het lopen de hak op de grond te zetten).

*Geen* artrose van mijn ruggengraat en knieën meer. De vijfde operatie aan mijn ruggengraat *was niet meer nodig* en mijn rug hoefde *niet* vastgezet te worden. Ik kan weer *bewegen*. Ik ben in staat om *zonder* pijn of mank te lopen een trap op of af te lopen. Ik kan alweer twee kilometer lopen zonder pijn in mijn knieën! Alles werd goed vastgelegd in mijn dossier.

Mijn problemen waren al duidelijk vastgesteld met behulp van MRI en PET scans, waarbij een zenuwbeklemming, geen enkelreflexen en een klapvoet waren vastgesteld. Bovendien kon ik geen neerwaartse druk op mijn grote teen en voet verdragen.

Maar slechts vier weken later had ik een compleet normale EMG; ik kon op mijn hak lopen, ik had een normale enkelreflex en voldoende kracht in mijn teen, voet en enkel. Doordat dit alles zo goed was gedocumenteerd, stonden mijn artsen niet alleen versteld, maar waren ook geïnteresseerd. Zowel de arts die mijn EMG afnam, als mijn chirurg wilden de titel van je boek weten.”

Sylvia had een soortgelijke ervaring. Ze verklaart: “Ik heb al 10 jaar last van artritis in mijn knieën en al 20 jaar pijn in mijn onderrug. Ik heb verschillende soorten allopathische medicijnen gebruikt, die tijdelijk verlichting van de pijn opleverden. Ik begon met het toepassen van je programma en zag verbazingwekkende veranderingen in mijn toestand. Binnen vijf dagen was de artritis in mijn knieën en onderrug *totaal genezen*. Het is gewoon niet te geloven!”



“Ik ben een paar maanden geleden begonnen”, zegt Tracy. “De artritis in mijn vingers is helemaal weg en is ook nooit meer teruggekomen. De chronische pijn op verschillende andere plaatsen in mijn lichaam is ook verdwenen.”

Heb je last van artrose, reumatoïde artritis, jicht of fibromyalgie? Dan biedt dit boek je de oplossing, waar je naar op zoek bent.

De titel van dit boek, *De genezing van artritis*, is nogal een gewaagde uitspraak, omdat hij belooft een ziekte te ‘genezen’, die de medische wetenschap nog niet helemaal begrijpt, laat staan kan genezen. Maar de titel is helemaal juist. De informatie in dit boek kan zorgen voor een totale genezing, of ten minste voor een significante verbetering van de meeste vormen van artritis.

Het boek dat je nu leest, legt een nieuw programma uit, dat het overgrote deel van lijdens aan artrose, artritis en fibromyalgie significante verlichting van hun klachten zal opleveren.

Waarom durf ik zo’n gewaagde uitspraak te doen, terwijl andere boeken of behandelmethoden lang niet zo ver gaan? De reden is dat de meeste artsen ervan overtuigd zijn, dat artritis niet te genezen is. Zij begrijpen de oorzaak niet en daarom hebben ze ook geen idee, waar ze de oplossing moeten zoeken.

Met dit boek leer je precies, wat de oorzaak van artritis is en wat je eraan kunt doen om ervan te genezen. Deze methode werkt, omdat hij de oorzaak van het probleem en niet alleen de symptomen aanpakt. Als de oorzaken weggenomen worden, zal de ziekte verdwijnen! Zo eenvoudig is het.

Er zijn veel manieren om artritis te behandelen, zowel traditioneel als alternatief. Bij de reguliere geneeskunde is de behandeling gericht op het verlichten van de symptomen met ontstekingsremmers en pijnstillers. Deze benadering lost het probleem niet op; het maskeert alleen de symptomen, terwijl de ziekte voortduurt en erger wordt. Na verloop van tijd wordt de patiënt kreupel of verminkt of heeft ingrijpende operaties nodig – een ongelukkige en drastische maatregel voor een probleem, waar een eenvoudige oplossing voor bestaat.

Alternatieve of natuurlijke remedies gaan uit van een andere benadering. De basisfilosofie is dat als je de totale gezondheid van de mens

verbetert, de eigen geneeskracht van het lichaam is staat is om iemand beter te maken. Hoewel deze filosofie wel klopt, zijn er natuurlijk verschillende manieren om je gezondheid te verbeteren en varieert de mate van succes.

Een gezond eetpatroon is essentieel om gezonder te worden. Maar wat is een gezond eetpatroon? Sommige mensen zullen een vegetarisch eetpatroon met weinig vet noemen, terwijl andere voorstander zijn van een eetpatroon met weinig koolhydraten en een matige hoeveelheid vet. Weer andere zullen de voordelen van een macrobiotisch eetpatroon noemen of een bloedgroepen eetpatroon of een van de talrijke andere diëten, die op een bepaald moment populair zijn. Welk eetpatroon moet je nu kiezen?

Zelfs als je in staat bent een eetpatroon te kiezen dat werkelijk voor een betere gezondheid zorgt, is dat nog steeds geen garantie dat je er ook een ziekte mee kunt genezen. In gevallen waarbij degeneratieve ziekten zoals artritis chronisch zijn geworden, is een verandering van eetpatroon vaak niet voldoende om de schade binnen een redelijke termijn te herstellen en je helemaal te laten genezen.

Er is meer nodig om herstel te stimuleren en voor een snelle genezing te zorgen. Er is een groot aantal natuurlijke remedies, waarvan beweerd wordt dat ze goed zijn voor mensen met artritis, zoals het eten van verse knoflook of het drinken van een oplossing van azijn en honing. Bij sommige mensen lijken deze huismiddeltjes te werken, of tenminste de symptomen wat te verzachten.

Maar als ze al werken, dan is dat vaak maar tijdelijk, want de onderliggende oorzaak wordt niet aangepakt. Deze middeltjes moeten dagelijks gebruikt worden om te voorkomen, dat de symptomen terugkeren.

Er wordt ook gebruik gemaakt van ontgiftings- en vastenmethoden. Langdurig vasten, waarbij alleen water of sap wordt gebruikt, staat al lange tijd bekend om het positieve effect op de vermindering van symptomen van artritis. Dit is goed gedocumenteerd en gepubliceerd in medische tijdschriften.

Maar als er gestopt wordt met vasten en men weer overgaat tot het

normale eetpatroon, komt de artritis in alle hevigheid terug. Alleen als het vasten wordt gevolgd door een eetpatroon dat voornamelijk bestaat uit natuurlijk, vers voedsel (in tegenstelling tot geraffineerde granen, snoep en kant-en-klaar producten), is er een kans de artritis op afstand te houden. Maar dit eetpatroon moet het hele leven volgehouden worden, omdat de ziekte anders waarschijnlijk de kop weer zal opsteken.

Omdat artritis onder controle gehouden kan worden met een strikt eetpatroon, zijn er onderzoekers die ervan uitgaan, dat artritis ontstaat als gevolg van een allergische reactie. Iets in het eetpatroon veroorzaakt de ziekte. Maar hier is nooit bewijs voor gevonden en zoals uit dit boek zal blijken, zijn allergieën niet de oorzaak. Voedselallergieën kunnen artritis wel verergeren, maar dit komt doordat ze effect hebben op het immuunsysteem en de werking ervan onderdrukken.

Je kunt artritis alleen maar blijvend genezen door de onderliggende oorzaak aan te pakken. Wonderlijk genoeg kent de wetenschap deze oorzaak al langer dan een eeuw. Al vanaf het begin van de twintigste eeuw weten onderzoekers dat er een sterk verband bestaat tussen artritis en ontstekingen. Micro-organismen dringen het gewrichtsweefsel binnen en veroorzaken ontsteking, zwelling, schade en pijn: de klassieke symptomen van artritis.

Ze veranderen de samenstelling van het bloed en produceren alle markers, die artsen gebruiken om de verschillende vormen van artritis vast te stellen. Onderzoekers hebben tientallen bacteriën, virussen en schimmels geïdentificeerd, die de gewrichtsweefsels kunnen binnendringen en artritis veroorzaken. Deze organismen zijn aangetroffen in het bloed en het gewrichtsweefsel van mensen, die lijden aan alle belangrijke vormen van artritis, waaronder osteoartritis (artrose), reumatoïde artritis en jicht. Er bestaat zelfs een verband tussen infecties en fibromyalgie.

Het is welbekend, dat acute infecties als de ziekte van Lyme, gonorrhoe, salmonella, longontsteking en soortgelijke infecties, vaak artritis veroorzaken. Artritis ontwikkelt zich tijdens of direct na de uitbraak van de ziekte.

Als de oorspronkelijke infectie eenmaal onder controle is gebracht

en de gezondheid weer 'normaal' is, blijft de artritis aanwezig en ontwikkelt zich tot een chronische ziekte – een resteffect van de infectie. Wat tot nu toe niet zo duidelijk was, is het feit dat minder ernstige of niet zo opvallende vormen van ontsteking ook de oorzaak kunnen zijn van chronische artritis.

Blaasontstekingen, candida, de griep en zelfs tandvleesontstekingen kunnen het begin zijn van een proces, dat uiteindelijk tot artritis leidt.

Het feit dat een ontsteking een belangrijke oorzaak is van artritis, is niet nieuw en zelfs niet controversieel. Het werkelijke probleem is de manier waarop artritis behandeld moet worden. Tot nu toe bestond de behandeling bijna geheel uit het gebruik van ontstekingsremmende medicijnen en pijnstillers, die niets doen om de ziekte tot stilstand te brengen.

Ook antibiotica zijn gebruikt, met wisselend succes. Maar ook dit is niet de oplossing, zoals je snel zult ontdekken.

Als we de oorzaak weten, kunnen we een actieplan opstellen, een zogenaamd 'artritis strijdplan', om de progressie van de ziekte te stoppen en herstel te bespoedigen. Ja, er bestaat een manier om artritis te genezen.

In dit boek zul je het bewijs zien voor het verband tussen artritis en infectie en zul je ontdekken hoe en waarom ontstekingen de gezondheid van je gewrichten beïnvloeden. Maar belangrijker nog: je zult leren welke stappen je moet nemen om het ziekteproces te stoppen en je gezondheid terug te krijgen.

# De vele gezichten van artritis

De meeste artsen halen hun schouders op en accepteren het onvermijdelijke als ze patiënten met artritis behandelen en schrijven niets anders voor dan pijnstillers en ontstekingsremmers.

Medische handboeken zeggen dat er voor de meeste vormen van artritis geen genezing bestaat. De behandeling is gericht op het verlichten van de symptomen en niet op het genezen van de ziekte. Het probleem waar de behandelende artsen tegenaan lopen, is het feit dat ze eigenlijk niet weten wat de oorzaak is.

En omdat ze de oorzaak niet kennen, weten ze ook niet waar ze de oplossing moeten zoeken. De vraag blijft dus: kan artritis worden genezen? Het antwoord is luid en duidelijk: *ja!* Artritis kan genezen worden. De wetenschap heeft de oorzaak van de ziekte vastgesteld en weet hoe hij genezen kan worden.

Deze feiten zijn niet verborgen of onbekend, maar ze worden ook niet wijd en zijd gepubliceerd. Tot nu toe heeft het medische establishment zich doof gehouden voor de opwindende onderzoeken die de geheimen van artritis prijsgeven.

Artsen zijn over het algemeen heel voorzichtig en bijzonder langzaam in het erkennen en accepteren van nieuwe theorieën, die vastgestelde dogma's en lang gekoesterde overtuigingen in twijfel trekken. Veel artsen hebben hun carrière gebouwd op deze overtuigingen en alleen al de gedachte om van mening te veranderen ten gunste van nieuwe theorieën roept hevige weerstand op.

Drastische veranderingen in medische overtuigingen nemen vaak tientallen jaren in beslag en het kan zelfs een of twee generaties duren, voordat ze algemeen geaccepteerd worden. Gewoonlijk gaat dat maar arts voor arts, totdat op een dag het nieuwe concept wordt aanvaard

Kan artritis worden genezen?  
Het antwoord is luid en duidelijk: ja!



en door iedereen als vanzelfsprekend wordt geaccepteerd. Maar nu is er een manier om artritis te genezen, of althans de meeste vormen ervan. Je hoeft geen decennium of een hele generatie te wachten totdat de medische gemeenschap ‘bij’ is. Je kunt direct beginnen jezelf binnen een paar weken of maanden te genezen. Niets in dit programma is schadelijk, pijnlijk of duur, dus niets staat je in de weg om het te proberen.

Alleen in zeer ernstige gevallen zal er wat meer moeten gebeuren, voordat je een blijvende genezing kunt bereiken. Dus wat heb je te verliezen? Alleen maar je pijn en je stijfheid.

### Hoe ziet een gewricht eruit?

Overall waar twee botten elkaar raken, bevindt zich een gewricht. Alle botten (met uitzondering van het tongbeen in je hals) zijn aan elkaar verbonden met gewrichten. Ze houden je botten bij elkaar en zorgen ervoor dat je lichaam zich kan bewegen. Een volwassen lichaam heeft 206 botten en meer dan 230 *beweegbare* gewrichten (die allemaal in potentie plekken zijn, waar artritis kan ontstaan).

Er zijn drie basissoorten gewrichten: *vast*, *licht beweegbaar* en *vrij beweegbaar*. Vaste gewrichten, zoals de naden in je schedel, zijn in principe onbeweegbaar. Licht beweegbare gewrichten, zoals je rugwervels en je tanden en kiezen, kunnen maar een klein beetje bewegen. Je denkt dat je tanden en kiezen onbeweegbaar zijn, maar ze bewegen precies genoeg om vast te kunnen stellen hoe hard je ergens op bijt en of er voedsel tussen zit.

Vrij beweegbare gewrichten werken als scharnier, hefboom of kogel en stellen ons in staat om te buigen, staan, rennen, lopen, springen, grijpen, trekken en alle andere duizenden dagelijkse bewegingen te maken. De meeste gewrichten in ons lichaam kunnen bewegen.

Elk gewricht is een complexe eenheid van botten, kraakbeen, gewrichtsbanden en andere structuren, die beweging mogelijk maken. Om het gewricht zit een *gewrichtskapsel*. Dit kapsel is gemaakt van sterk, vezelachtig bindweefsel en zit stevig vast aan de schacht van elk

bot om een bescherming over het gewricht te vormen. In dit kapsel zit het synoviaal membraan. Dit membraan is gevuld met een stroperige vloeistof, het zgn. synovium of gewrichtssmeer, dat als een soort ‘olie’ het gewricht smeert.

Gewrichtsbanden zijn gemaakt van hetzelfde sterke bindweefsel als het gewrichtskapsel en vormen de verbinding tussen twee botten. De botuiteinden zijn bedekt met een laagje kraakbeen, dat werkt als schokbreker. Het voorkomt dat de botten elkaar direct raken.

Het gewrichtssmeer smeert de verbinding tussen het kraakbeen aan het eind van elk bot en zorgt ervoor dat het gewricht gemakkelijk kan bewegen.

### Artritis onder de loep

Wereldwijd hebben miljoenen mensen te maken met artritis; in de VS geldt dit voor een op de vijf volwassenen. Het is de meest wijdverspreide verlamme ziekte in Amerika, waar meer dan 50% van de volwassenen van 65 jaar of ouder aan deze ziekte lijdt. Ongeveer 294.000 (1 op de 250) kinderen jonger dan 18 jaar lijden ook aan de een of andere vorm van artritis.

Artritis wordt ook wel een *degeneratieve gewrichtsziekte* genoemd. Het woord *artritis* betekent ‘gewrichtsontsteking’. Artritis is niet een op zichzelf staande ziekte, maar een groep ziekten met gezamenlijke kenmerken zoals pijn, ontsteking en beperking van de beweeglijkheid van de gewrichten.

Er zijn meer dan 100 ziekten, die de toestand van de gewrichten kunnen beïnvloeden. De twee meest voorkomende vormen van artritis zijn osteoartritis (artrose) en reumatoïde artritis.

De term *artritis* wordt meestal verkeerd gebruikt en wordt vaak in verband gebracht met vage pijnklachten in bijna ieder deel van het lichaam. Daarom moet de diagnose gesteld worden door een arts, om precies vast te kunnen stellen om welke ziekte het gaat.

Artritis kan de toestand van alle gewrichten beïnvloeden, maar komt

het meeste voor in de knieën, polsen, ellebogen, vingers, tenen, heupen en schouders. Maar men kan ook lijden aan artritis in de nek en rug. Pijn in een gewricht hoeft niet altijd artritis te zijn, want andere onderdelen, zoals gewrichtsbanden en pezen horen ook bij het gewricht.

Artritis kan zich in een gewricht openbaren, maar ook in meerdere gewrichten. Symptomen van chronische artritis zijn pijn, zwelling, stijfheid en deformatie van een of meer gewrichten. De tekenen kunnen plotseling optreden, maar kunnen ook geleidelijk ontstaan. Slachtoffers voelen allerlei soorten pijn, die kan variëren van een scherp, brandend gevoel tot zeurende pijn.

Beweging van het aangetaste gewricht veroorzaakt meestal pijn, maar soms is het gewricht alleen maar stijf. Vaak verergert de pijn tijdens koude en vochtige omstandigheden. Andere factoren die de toestand kunnen verergeren zijn ongezonde eetgewoonten, gebrek aan lichaamsbeweging, overgewicht, infecties en verwonding of overbelasting van een gewricht.

De meest voorkomende vormen van artritis worden hieronder kort beschreven. Als je de beschrijving van iedere afzonderlijke vorm leest, let dan vooral op de overeenkomsten. Op deze manier zul je de onderliggende oorzaak van alle belangrijke vormen van artritis ontdekken.

### Artrose

Artrose (osteoartritis) is de meest voorkomende vorm van artritis en heeft betrekking op meer dan 80% van alle gevallen. Als je een vorm van artritis hebt, zul je hoogstwaarschijnlijk artrose hebben. Het risico op het krijgen van artrose neemt toe naarmate je ouder wordt. Ongeveer 2% van de bevolking jonger dan 45 jaar lijdt eraan, in de leeftijd van 46 tot 64 jaar is dat 30% en 50 tot 85% van mensen ouder dan 65 jaar hebben het, hoewel het bij velen niet is vastgesteld.

Artrose wordt vaak een *niet-inflammatoire* gewrichtsziekte genoemd, omdat er niet altijd sprake is van een ontsteking. Hoewel er sprake kan zijn van een ontsteking en er vaak ontstekingsremmers worden voorgeschreven, is dat niet zo duidelijk als bij andere vormen

van artritis. Artrose is een degeneratieve ziekte, die vaak wordt beschouwd als een ouderdomsziekte. Hij wordt gekenmerkt door de slijtage of degeneratie van het kraakbeen aan het eind van het bot. Dit bot komt dan in direct contact met een ander bot, waardoor er stijfheid ontstaat en soms ook pijn.

De ziekte openbaart zich meestal in de gewrichten die gewicht moeten dragen, of die veel gebruikt worden, zoals de knieën, heupen, onderrug, tenen en vingers.

De ziekte wordt ook wel 'slijtage-artritis' genoemd, omdat de gewrichten die het meest belast worden of letsel oplopen het eerst symptomen gaan vertonen. Artsen vertellen ons vaak dat artrose bij veroudering hoort en dat je deze ziekte niet kunt vermijden en evenmin kunt genezen.

Hoewel het risico op het ontstaan van artrose in de loop der jaren groter wordt, hoort de ziekte niet bij het normale verouderingsproces en kan leeftijd niet simpelweg als oorzaak aangewezen worden. Veel mensen worden heel oud en vertonen geen enkel teken van artrose. We weten nu dat er opvallende verschillen zijn tussen gewrichten en kraakbeen, die aangetast zijn door artrose en gewrichten, die normaal verouderd zijn.<sup>1</sup>

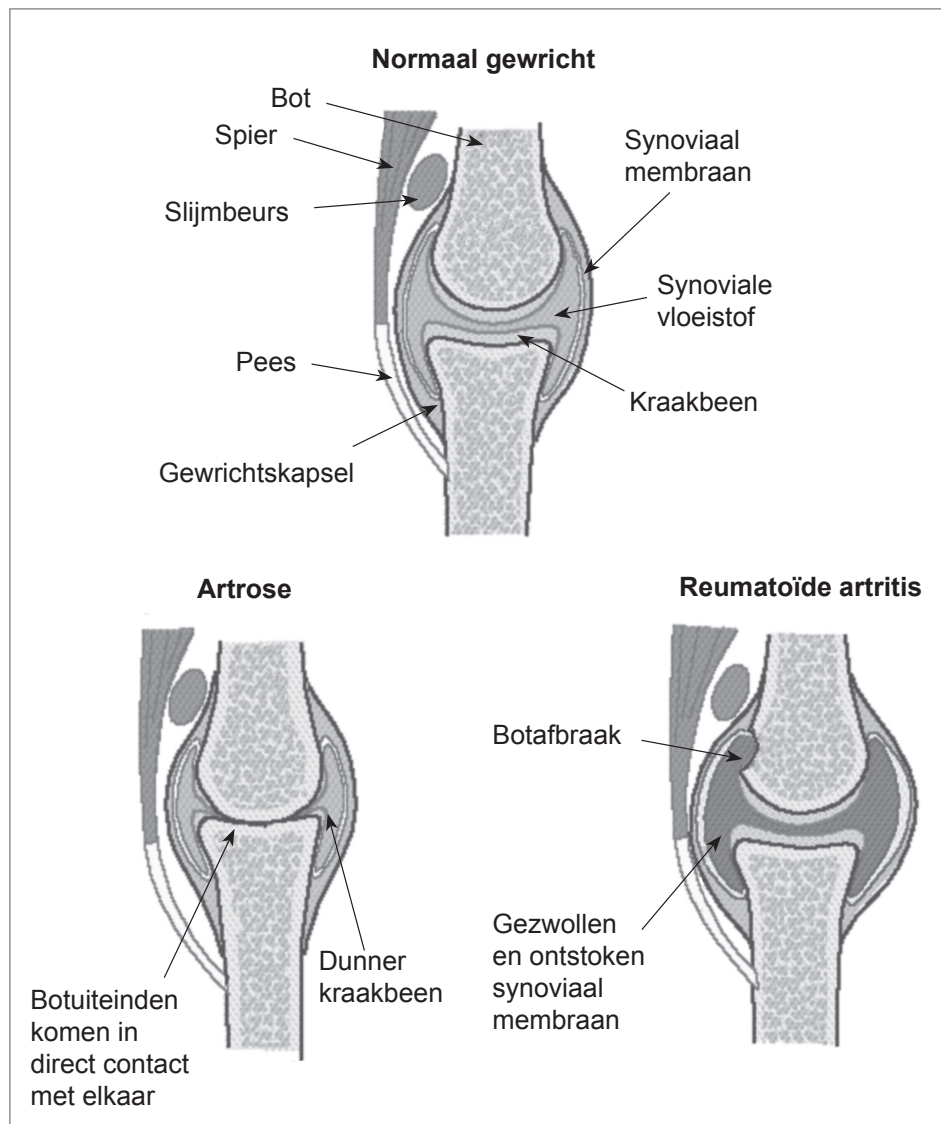
De slijtage die optreedt door een normaal verouderingsproces is zichtbaar in alle gewrichten; bij artrose treedt hij op bij gewrichten die gewicht moeten dragen. Veroudering heeft maar een heel klein effect op de lichamelijke en chemische veranderingen in het kraakbeen en de botten. Bij artrose zijn er significante lichamelijke, chemische en degeneratieve veranderingen in het kraakbeen en de botten.

Hoewel leeftijd, belasting en letsel allemaal factoren zijn, die van invloed zijn op het ontstaan van artrose, kennen artsen de werkelijke oorzaak nog steeds niet.

Al sinds het begin van de twintigste eeuw hebben onderzoekers het vermoeden gehad, dat ontstekingsorganismen de onderliggende oorzaak waren.<sup>2</sup> In onderzoeken met dieren en mensen is vastgesteld, dat artrose veroorzaakt wordt door verschillende soorten bacteriën, waaronder salmonella en streptococcus.<sup>3</sup>



Maar artsen hebben het idee nog niet geaccepteerd, dat alle gevallen van artrose veroorzaakt worden door een ontsteking. De reden hiervoor is het feit, dat in veel gevallen ontstekingsorganismen nog niet definitief zijn geïdentificeerd. Artrose kan leiden tot invaliditeit. Artrose in de knie is een van de vijf voornaamste oorzaken van invaliditeit bij nog zelfstandig wonende volwassenen; maar het is over het



algemeen minder ernstig dan sommige andere vormen van artritis. De meeste patiënten vinden hun situatie draaglijk en houden de pijn met behulp van pijnstillers onder controle.

## Reumatoïde artritis

In tegenstelling tot artrose heeft reumatoïde artritis effect op het synoviaal membraan en niet op het kraakbeen. Deze toestand is veel ernstiger dan artrose. Hij wordt gekarakteriseerd door chronische ontstekingen, zwellingen en pijn. Meestal ontstaat reumatoïde artritis in de vingers, polsen en voeten. Maar het kan zich in alle gewrichten voordoen. Het synoviaal membraan dat het gewricht bekleedt, raakt ontstoken en het gewricht zwelt op.

Uiteindelijk slijt het omringende kraakbeen weg en wordt het gewricht steeds pijnlijker en moeilijker te bewegen. Naastgelegen spieren raken ook aangetast. Als deze toestand niet vroegtijdig wordt behandeld, kan het gewricht vast komen te zitten. Maar zorgvuldige behandeling kan bij de meeste mensen invaliditeit voorkomen.

In de VS komt reumatoïde artritis voor bij 42 tot 68 op de 100.000 personen, afhankelijk van de definitie die gebruikt wordt om de ziekte te beschrijven. De ziekte komt drie keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Hij komt bij mensen van verschillende rassen evenveel voor.

Hij kan op iedere leeftijd beginnen, maar meestal begint hij na de leeftijd van 40 jaar en voor de leeftijd van 60 jaar. Twee procent van de mensen van 60 jaar en ouder heeft reumatoïde artritis. De oorzaak van deze invaliderende ziekte is nog steeds onderwerp van discussie, hoewel men al lang vermoedt dat ontstekingsorganismen erbij betrokken zijn.

De meeste artsen geloven dat het een auto-immuunziekte is, waarbij het lichaam zichzelf aanvalt. Antistoffen, die eigenlijk geproduceerd worden door het lichaam om zichzelf te beschermen tegen een infectie, vallen het gewrichtsweefsel en andere organen in het lichaam aan.

Omdat reumatoïde artritis veel organen kan aantasten, wordt hij een systemische ziekte genoemd en wordt er soms naar gerefereerd als

reuma of reumatiek. Patiënten kunnen lange perioden zonder symptomen hebben. Maar reumatoïde artritis is een progressieve ziekte, die op termijn het gewricht kan vernietigen en invaliditeit kan veroorzaken.

### Jicht en pseudojicht

Ben je weleens midden in de nacht wakker geworden met het gevoel, dat je grote teen in brand stond? Was hij warm, gevoelig en gezwollen en voelde je bij de minste aanraking een stekende pijn? Als dat zo is, dan heb je misschien een acute aanval van jicht gehad. Jicht is een vorm van artritis, die gekarakteriseerd wordt door plotselinge, hevige pijnaanvallen en de gewrichten worden rood en gevoelig.

Jicht wordt beschouwd als een stofwisselingsstoornis, waarbij de hoeveelheid urinezuur, een afvalproduct dat ontstaat bij de afbraak van purine, sterk is toegenomen in het bloed. Bij jicht verzamelt zich overmatig urinezuur als urinezuurkristallen in de gewrichten en in andere weefsels. Pseudojicht is een vergelijkbare toestand, maar hierbij bestaan de ontstane kristallen niet uit urinezuur, maar voornamelijk uit kalk.

Historisch gezien wordt jicht altijd in verband gebracht met overmatig eten. De ziekte werd gezien als een ziekte van mensen van koninklijke huize, die zich tegoed deden aan purinerijk voedsel, zoals vlees en wijn. Karel de Grote en koning Hendrik VIII zijn voorbeelden van mensen die aan jicht leden.

Tegenwoordig wordt mensen met jicht geadviseerd minder vlees te eten en minder alcohol te gebruiken, in de overtuiging dat dit aanvallen van jicht kan voorkomen. Hoewel het overmatig gebruik van alcohol en wijn de kans op een acute jichtaanval kan vergroten, is geen van beide voedingsmiddelen de oorzaak van de ziekte. De meeste mensen met jicht produceren niet meer dan de normale hoeveelheid urinezuur (een bijproduct van de eiwitstofwisseling), maar ze zijn niet in staat om al dit urinezuur af te voeren.

De nieren zijn verantwoordelijk voor ongeveer eenderde van de uit-

scheiding van urinezuur, terwijl de darmen de rest voor hun rekening nemen. Veel mensen met een te grote hoeveelheid urinezuur hebben nierproblemen. Ongeveer 20% van alle patiënten met jicht ontwikkelt ook nierstenen.<sup>4-5</sup>

Complicaties bij nierstenen zijn verstopping van de urinewegen en infectie. Als jicht niet behandeld wordt, kan er een progressieve nierziekte ontstaan. Jicht wordt vaak verergerd door andere ziekten, zoals hoge bloeddruk. Dit zorgt ervoor, dat er nog meer kristallen in de gewrichten afgezet worden, waardoor er weer nieuwe aanvallen optreden.

Jicht is de meest voorkomende vorm van ontstekingsartritis bij mannen. Men schat dat gemiddeld 2,6% van alle mannen ouder dan 20 aan jicht lijdt; dit geldt voor 400 op de 100.000 volwassenen in de leeftijd van 20 tot 29 jaar en voor 8.000 op de 100.000 volwassenen in de leeftijd van 70 tot 79 jaar. Over het algemeen komt jicht vaker voor bij mannen dan bij vrouwen, maar de ziekte komt vaker bij beiden voor als men ouder wordt, vooral bij vrouwen na de menopauze.

Men gaat ervan uit dat de scherpe pijn veroorzaakt wordt door scherpe kristallen, die doordringen in het gevoelige gewrichtsweefsel. Beweging kan ondraaglijke pijn veroorzaken. Aanvallen kunnen heel plotseling optreden, kunnen dagen of weken duren en dan even plotseling weer verdwijnen, om een paar maanden of jaren weer de kop op te steken. Jicht komt meestal maar in één enkel gewricht tegelijk voor.

De behandeling van jicht bestaat uit het gebruik van NSAID's (non-steroidal anti-inflammatory drugs/niet-steroïde anti-inflammatoire middelen) tegen de pijn en de ontsteking, soms aangevuld met medicijnen om de productie van urinezuur te verminderen en de afvoer ervan te verhogen. Beperking van het eten van bepaalde voedingsmiddelen helpt soms wel en soms niet.

Beperking van het gebruik van melk of calciumrijk voedsel lijkt geen effect te hebben op pseudojicht, dat veroorzaakt wordt door de vorming van kalkkristallen. Bij jicht treden meestal symptomen op, die wijzen op de aanwezigheid van een acute infectie en er wordt vaak een verkeerde diagnose gesteld. De symptomen wijzen op een systemische infectie, die zich heeft gelokaliseerd in de gewrichten.

Koorts, roodheid, warme gewrichten en een verhoogd aantal witte

bloedlichaampjes zijn karakteristiek voor een jichtaanval. De enige manier voor artsen om duidelijkheid te krijgen is wat synoviale vloeistof af te nemen en te onderzoeken op de aanwezigheid van kristallen en bacteriën. Als er kristallen aanwezig zijn, wordt de diagnose ‘jicht’ gesteld; als er bacteriën aanwezig zijn, is de diagnose ‘infectueuze artritis’ (zie: *Infectueuze artritis* verderop in dit hoofdstuk).

De algemene overtuiging dat ‘vlijmscherpe’ kristallen jichtaanvallen veroorzaken, is hoogst onwaarschijnlijk. Deze kristallen groeien heel langzaam en doen er jaren over om zich te ontwikkelen.

Waarom zouden de uiteinden ervan dan plotseling midden in de nacht, als de gewrichten helemaal niet in beweging zijn, in de gewrichten prikken en pijn, ontsteking en zwelling veroorzaken? Als de irriterende kristallen zich langzaam zouden ontwikkelen, zou dat ook zo gaan met de bijbehorende pijn, die iedere dag erger zou worden.

En de symptomen zouden niet plotseling en helemaal vanzelf verdwijnen, maar zouden aanwezig blijven zolang er kristallen aanwezig zijn. Jichtkristallen verdwijnen niet plotseling en uit zichzelf; ze blijven levenslang aanwezig, tenzij er iets drastisch verandert in de lichaamschemie, dat ervoor zorgt dat ze verdwijnen.

Jichtaanvallen komen en gaan zonder aanwijsbare reden. De kristallen zijn niet de oorzaak, maar de symptomen, net zoals nierstenen niet de oorzaak zijn van een nierziekte, maar de symptomen van slecht werkende nieren. Maar wat is dan wel de oorzaak van jicht?

Hoewel jicht alle tekenen heeft van een acute infectie, gelooft men niet dat hij veroorzaakt wordt door een infectie, want er zijn geen bacteriën aanwezig in de synoviale vloeistof en jicht reageert niet op antibiotica. Zeer waarschijnlijk is een virus de oorzaak. Virussen kunnen onopgemerkt blijven bij laboratoriumtesten en zijn ongevoelig voor antibiotica.

Dit zou ook een verklaring zijn voor het ongebruikelijke komen en gaan van jicht, zonder dat er een aanwijsbare reden is. Hetzelfde geldt voor andere virusinfecties. Het herpesvirus bijvoorbeeld, kan maanden of jaren slapend aanwezig zijn, om dan ineens de kop op te steken als koortsblaar op een lip. Het veroorzaakt een acute infectie met roodheid en blaren, die een paar dagen aanwezig zijn en dan langzaam

weer verdwijnen, om op een ander moment plotseling weer terug te komen.

Op dit moment weten de meeste artsen nog niet wat de oorzaak van jicht is, net zo min als ze dat weten van andere vormen van artritis.

## Jeugdreuma

Jeugdreuma is een vorm van reumatoïde artritis, die zich voordoet bij kinderen. Deze vorm van artritis duurt ten minste zes achtereenvolgende weken bij een kind dat jonger dan 16 jaar is en geen andere vorm van artritis heeft. Hij komt vaker bij meisjes dan bij jongens voor. Binnen een aantal jaren verdwijnt de ziekte in de regel, maar bij 40 tot 45% is deze artritis 10 jaar actief. Meestal verschijnt jeugdreuma op de leeftijd van een tot zes jaar en kan groeivertraging en blijvende vergroeiingen veroorzaken.

In sommige gevallen kunnen de symptomen systemisch zijn (*systemische juveniele reumatoïde artritis*, die ook bekend staat onder de naam van *de ziekte van Still*). Deze symptomen kunnen gemakkelijk verward worden met die van griep of voedselvergiftiging. De koorts kan oplopen tot 39 °C of soms nog hoger en hij kan dalen en plotseling weer stijgen, met koude rillingen, opgezette lymfknoopen en een lichte, zalmkleurige huiduitslag.

Weinig eetlust, gewichtsverlies, maagpijn, ernstige bloedarmoede, een zere keel en een hoog aantal witte bloedlichaampjes horen ook bij de symptomen, die weken en soms maanden aan kunnen houden. Na de uitslag en de koorts ontstaat er vaak artritis met zwelling van de gewrichten, die een tijd kan duren.

Een bepaalde vorm van jeugdreuma, *polyarticulaire juveniele reumatoïde artritis*, tast meerdere gewrichten aan (vijf of meer).

Meestal zijn de gewrichten symmetrisch in het lichaam aangetast, dus hetzelfde gewricht aan beide kanten van het lichaam. In sommige gevallen heeft de patiënt ook lichte koorts en een oogontsteking. Vaak ontwikkelt de ziekte zich in de *ziekte van Bechterew* als het kind volwassen wordt.



## De ziekte van Bechterew

De ziekte van Bechterew (*Spondylitis ankylopoetica*) is een chronische, pijnlijke ontstekingsreuma, die hoofdzakelijk de ruggengraat en de *sacro-iliacale* gewrichten (de heiligbeengewrichten tussen de lage ruggengraat en het bekken) aantasten. Meestal begint de ziekte in de onderrug en breidt zich dan uit naar het midden en de bovenkant van de rug. Het kan zich verder uitbreiden naar andere gewrichten en tast vaak de heupen aan.

De pezen en gewrichtsbanden die de rug in staat stellen zich te bewegen, raken ontstoken. Als reactie daarop groeien de ruggenwervels aan elkaar vast. Uiteindelijk lijkt de ruggengraat op een bamboestok, die voorover buigt onder het gewicht van het hoofd. Als je ooit een ouder iemand voorover hebt zien lopen alsof hij zijn voeten aan het bekijken was, heb je waarschijnlijk te maken gehad met iemand met de ziekte van Bechterew.

De ziekte begint op relatief jonge leeftijd, van 18 tot 30 jaar. In rust is er meestal hevige pijn, die vermindert als men in beweging komt. Er zijn meer mannen dan vrouwen met deze ziekte, in een verhouding van 3:1. In 40% van de gevallen heeft de patiënt ook zere ogen en is gevoelig voor licht.

Een ander algemeen voorkomend symptoom is een gevoel van vermoeidheid. Als de ziekte voor de leeftijd van 18 jaar begint, ontstaat er meestal pijn en zwelling in de grote gewrichten, vooral in de knieën.

De meeste artsen weten niet precies wat de oorzaak is van de ziekte van Bechterew, maar er is een grote hoeveelheid bewijs, die aangeeft dat de oorzaak waarschijnlijk een combinatie is van genetische gevoeligheid en infectie. De infectie triggert kennelijk het ontstaan van de ziekte bij genetisch gevoelige mensen.

Vaak is er een verband met darminfecties en de ziekte van Crohn. Men gaat ervan uit, dat darmbacteriën de bloedstroom binnendringen door een zweer in het maagdarmkanaal en op deze manier de ziekte veroorzaken. Organismen die in verband gebracht worden met de ziekte van Bechterew zijn campylobacter, clostridia, salmonella, sigilla, yersinia, bacteroiden en vooral de bacterie *Klebsiella pneumoniae*.<sup>6-10</sup>

Het gen dat in verband gebracht wordt met de ziekte van Bechterew is HLA-B27. Onderzoeken tonen aan dat ratten die gekweekt worden met dit gen en in een steriele omgeving worden gehouden, de ziekte niet ontwikkelen, totdat ze besmet worden met een van deze organismen. Jammer genoeg heeft het gebruik van antibiotica geen succes gehad bij het bestrijden van de ziekte.

Ongeveer 90% van alle patiënten met de ziekte van Bechterew heeft het gen HLA-B27; daarom gaat men ervan uit, dat het een genetische ziekte is. Maar hoe zit het dan met de 10%, die het gen niet heeft en toch ziek wordt? Waarom kregen zij deze ziekte? De genetica levert dus toch niet het volledige antwoord.

## Reactieve artritis

Reactieve artritis, vroeger het syndroom van Reiter genoemd, heeft veel overeenkomsten met de ziekte van Bechterew. Het is een chronische vorm van artritis met drie kenmerken: ontstoken gewrichten, ontstoken ogen en ontsteking van het maagdarmkanaal, de urinewegen of geslachtsorganen. Deze vorm heet 'reactieve' artritis, omdat het immuunsysteem reageert op de aanwezigheid van een bacteriële infectie in deze delen van het lichaam.

Reactieve artritis wordt beschouwd als een systemische reumatische ziekte. Dit betekent dat het andere organen dan de gewrichten kan aantasten, zoals ogen, mond, huid, nieren, hart en longen.

Net zoals bij de ziekte van Bechterew gaat men ervan uit, dat er een combinatie is van genetische factoren en een infectie. Hetzelfde gen als bij ziekte van Bechterew, HLA-B27, wordt aangetroffen bij patiënten met reactieve artritis. De ziekte steekt de kop op na blootstelling aan bepaalde infecties. Reactieve artritis kan ook ontstaan na een geslachtsziekte.

De meest voorkomende bacterie die in verband wordt gebracht met deze vorm van reactieve artritis is *Chlamydia trachomatis*. Voedselvergiftiging of een ontsteking in het maagdarmkanaal of de urinewegen kan ook vooraf gaan aan een aanval van reactieve artritis.<sup>11</sup> In de

regel treden de symptomen een tot drie weken na het begin van de bacteriële infectie op.

De interactie tussen het infecterende organisme en de gastheer is niet helemaal duidelijk. Een bacteriekweek van de synoviale vloeistof is meestal negatief, wat leidt tot de overtuiging dat reactieve artritis een auto-immuunziekte is, die veroorzaakt wordt door een te sterke immuunreactie, die om de een of andere onbekende reden chronisch wordt. De behandeling bestaat uit het gebruik van pijnstillers, NSAID's en middelen om de werking van het immuunsysteem te onderdrukken.

### Artritis psoriatica

Artritis psoriatica is een chronische ziekte, die gekarakteriseerd wordt door ontsteking van de huid (psoriasis) en de gewrichten. Psoriasis is een veelvoorkomende ziekte, waar 2% van het blanke deel van de bevolking in de VS aan lijdt.

Kenmerken zijn: huidontstekingen met schilferige, rode en gezwollen plekken, vaak op de ellebogen en knieën, de schedel, de navel en rond de genitaliën. Ongeveer 10% van de patiënten met psoriasis ontwikkelt ook artritis psoriatica.

Deze ziekte ontstaat over het algemeen bij mensen van 40 jaar en ouder. Mannen en vrouwen lijden er in gelijke mate aan. Huiduitslag en gewrichtspijn treden meestal niet tegelijkertijd op; bij 80% van de patiënten ontstaat er eerst huiduitslag, gevolgd door gewrichtspijn. Bij 15% van de patiënten is deze volgorde omgekeerd. De diagnose van artritis psoriatica kan soms moeilijk gesteld worden als de artritis vele jaren voor de psoriasis ontstaan is.

Een patiënt kan al wel 20 jaar artritis hebben, voordat er psoriasis ontstaat. Maar iemand kan ook al jaren psoriasis hebben, voordat hij artritis krijgt.

Bij de meeste patiënten gaat de psoriasis maanden of jaren vooraf aan de artritis. Dit soort artritis treedt op in de knieën, enkels en gewrichten in de voeten, maar kan ook de ruggengraat en onderrug aan-

tasten. Vingers of tenen kunnen helemaal opzwellen door de ontsteking, zodat ze eruit zien als worstjes. Stijfheid in de gewrichten komt veel voor en is meestal 's morgens vroeg het ergst.

Artritis psoriatica is een systemische ziekte, die ook ontstekingen kan veroorzaken in andere delen van het lichaam dan de gewrichten, zoals de ogen, het hart, de longen en de nieren. De ziekte heeft veel dezelfde kenmerken als de ziekte van Bechterew en reactieve artritis.

De oorzaak is tot op heden onbekend, maar net zoals bij de ziekte van Bechterew denkt men aan een combinatie van genetische factoren en ontsteking. Patiënten met artritis psoriatica hebben in 50% van de gevallen het HLA-B27 gen. Artsen gaan ervan uit, dat andere defecte genen verantwoordelijk zijn voor de andere 50%.

### Fibromyalgie

Je hebt stijve gewrichten, je hele lichaam doet pijn, je hebt problemen met slapen en je bent altijd moe. Laboratoriumtesten laten geen afwijkingen zien en je arts kan niets vinden, dat niet in orde is. Klinkt je dit bekend in de oren? Dan is er een kans dat je fibromyalgie hebt.

De term *fibromyalgie* komt van de combinatie van het Latijnse woord *fibro* (vezel) en de Griekse woorden *myo* (spier) en *algos* (pijn), met als betekenis: pijn in de spieren en het omringende bindweefsel.

Fibromyalgie wordt beschouwd als een aan artritis verwante ziekte. Maar formeel is het geen vorm van artritis, want het veroorzaakt geen schade of ontsteking van de gewrichten, spieren of andere weefsels.

Fibromyalgie kan net als artritis ernstige pijn veroorzaken. Vaak zijn de gewrichten stijf en is er pijn in de omringende gebieden. De ziekte wordt hier opgenomen, omdat de oorsprong vergelijkbaar is met die van artritis en patiënten goed reageren op de technieken, die in dit boek besproken worden.

Fibromyalgie wordt gekenmerkt door chronische, wijdverspreide pijn in de spieren, gewrichtsbanden en pezen en een verhoogde en pijnlijke reactie bij lichte aanraking.

Het kan vergezeld gaan met een grote hoeveelheid andere symp-

tomen, zoals gemiddelde-tot-ernstige vormen van vermoeidheid, slapeloosheid, gewrichtsstijfheid, gevoelloosheid van de huid, prikkelend gevoel in de huid, spierpijn, aanhoudende spierkrampen, spierzwakte, zenuwpijn, buikpijn, zwellingen, misselijkheid, constipatie afgewisseld met diarree, hoofdpijn, kaak- en aangezichtspijn, concentratieproblemen, moeilijkheden bij het uitvoeren van eenvoudige mentale taken, vaak moeten plassen, moeite met lichaamsbeweging, gevoel dat handen en voeten gezwollen zijn (zonder dat dat in werkelijkheid zo is), pijnlijke menstruatie, duizeligheid, gevoeligheid voor geur, geluid, sterk licht, medicatie, bepaalde soorten voedsel en kou.

De meeste mensen hebben niet alle symptomen, maar vaak wel een combinatie van een aantal ervan. Jarenlang werd fibromyalgie niet erkend als medisch probleem. De reden hiervoor is het feit, dat laboratoriumtesten geen bepaalde kenmerken aantonen en bovendien is er zo'n grote hoeveelheid symptomen, dat het moeilijk is een diagnose te stellen.

Om die laatste reden wordt deze ziekte ook wel het *onzichtbare syndroom* genoemd. Artsen dachten vaak dat het om een psychologisch probleem ging, dat patiënten zich inbeelden zich niet zo goed te voelen. Pas in 1990 erkende het *American College of Rheumatology* fibromyalgie officieel als een echt gezondheidsprobleem.

Omdat er geen testen voor bestaan, wordt er naar gerefereerd als een *syndroom* en niet als een ziekte. De oorzaak is tot op heden onbekend, maar er zijn een aantal verschillende hypothesen, waaronder genetische predispositie, overmatige stress, slaapstoornis, hormonaal disfunctioneren, depressie, blootstelling aan gifstoffen en infectie.

De symptomen treden meestal als eerste op na een lichamelijk of geestelijk trauma. Veel mensen met de diagnose fibromyalgie geven aan, dat hun symptomen tijdens of direct na een virusinfectie zoals griep begonnen zijn.

Bepaalde infecties, zoals hepatitis C, hiv en de ziekte van Lyme worden in verband gebracht met het ontstaan van fibromyalgie. Er is ook bewijs dat vaccinaties een rol zouden kunnen spelen bij het triggeren van de ziekte.<sup>12-13</sup> Mensen met een bepaalde reumatische (bindweef-

sel) ziekte, zoals reumatoïde artritis, de ziekte van Bechterew en systemische lupus erythematosus lijden vaak ook aan fibromyalgie. Het lijkt erop dat de ziekte op dezelfde manier ontstaat of zich ontwikkelt. Er is geen algemeen geaccepteerde geneeswijze en de standaardbehandeling is gericht op het bestrijden van de symptomen.

### (Acute) infectueuze artritis

Infectueuze artritis staat ook bekend als septische artritis. Dit is een erg belangrijke, maar miskende vorm van generatieve gewrichtsziekte en is misschien wel de sleutel tot de oplossing voor de meeste andere vormen van artritis. Het is de enige vorm van artritis, waar artsen de oorzaak van weten en waar een geneeswijze voor bestaat.

Zoals de naam al aangeeft, wordt de ziekte veroorzaakt door een invasie van micro-organismen, meestal bacteriën, in het gewricht dat zich het dichtst bij een geïnfecteerde wond bevindt of door bacteriëmie (infectie in de bloedstroom).

Dit type artritis wordt uitsluitend door een infectie veroorzaakt, zonder dat er sprake is van genetische invloed, een stofwisselingsziekte, of andere complicerende factoren. Het is zuiver en alleen een infectie, die de gewrichten aanvalt.

Infectueuze artritis komt in alle leeftijdsgroepen voor. Bij volwassenen is meestal de pols of een van de gewichtdragende gewrichten van de patiënt aangetast. Meestal gaat het dan om de knie, maar ongeveer 20% van alle volwassen patiënten heeft symptomen in meerdere gewrichten. Bij kinderen zijn er vaak meerdere gewrichten aangetast en meestal gaat het dan om de schouders, knieën en heupen.

Infectueuze artritis kan veroorzaakt worden door bacteriën, virussen of schimmels, die via de bloedstroom in de gewrichten terecht komen. In de meeste gevallen gaat het om bacteriën en dan vooral om *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pyogenes*, *Streptococcus viridans* en *Haemophilus influenzae*.

Sommige mensen lopen een groter risico om infectueuze artritis te krijgen. *E. coli* en *Pseudomonas spp.* kunnen infectueuze artritis



veroorzaken bij mensen die drugs inspuiten, maar ook bij oudere mensen; *Neisseria gonorrhoeae* (bacteriën die gonorrhoe veroorzaken) kunnen de oorzaak zijn van het ontstaan van de ziekte bij seksueel actieve jongeren en *Salmonella spp.* kan de ziekte veroorzaken bij jonge kinderen of bij mensen met sikkelcelziekte.

Oudere volwassenen zijn vaak vatbaar voor een bacteriële infectie, die veroorzaakt wordt door gramnegatieve bacteriën, waaronder *salmonella* en *pseudomonas*. Andere bacteriën die een infectie kunnen veroorzaken zijn *Mycobacterium tuberculosis*, die de ziekte tuberculose veroorzaakt en vormen van de spirocheet bacterie, die de ziekte van Lyme en syfilis veroorzaken.

Virussen die infectieuze artritis kunnen veroorzaken zijn onder meer hepatitis A, B en C, het parvovirus, herpes virussen, hiv (het aidsvirus), HTLV-1, het adenovirus, coxsackie virussen, de bof en ebola. Schimmels die de ziekte veroorzaken zijn onder meer histoplasma, coccidiomycosis, blastomyces en candida.

Veel van de bacteriën, virussen en schimmels die infectieuze artritis veroorzaken, zijn gewone bewoners van het menselijk lichaam en komen voor in de huid, de mond en het spijsverteringskanaal.

Ze zijn betrekkelijk onschadelijk in hun eigen omgeving, maar als ze via de bloedstroom in de gewrichten terechtkomen, veranderen ze in terroristen.

Hoewel artritis kan optreden bij mensen die bij voorbaat al een groter risico lopen, komt het vaker voor als er al een risico bestaat. Deze risico's zijn onder meer het gebruik van medicijnen die de werking van het immuunsysteem onderdrukken, intraveneus drugsgebruik, eerdere gewrichtsklachten of verwondingen (vooral bij mensen met prothetische gewrichten), operaties en onderliggende medische klachten, zoals diabetes, alcoholisme, kanker, sikkelcelanemie, reumatische klachten (waaronder andere vormen van artritis en lupus) en een slechte werking van het immuunsysteem.

Symptomen van acute infectieuze artritis zijn gewrichtspijn, zwelling, roodheid, stijfheid en warmte. In veel gevallen zal de patiënt koorts en koude rillingen hebben, maar de koorts hoeft niet al te hoog

te zijn. Kinderen zijn vaak misselijk en moeten overgeven. Meestal zijn de knie, schouder, pols, heup, elleboog en de gewrichten van de vingers aangetast.

De meeste bacteriële of schimmelinfecties tasten maar één gewricht en slechts bij uitzondering meerdere gewrichten aan. De bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt, tast meestal de kniegewrichten aan. Gonorrhoe bacteriën kunnen enkele, maar ook meerdere gewrichten tegelijkertijd aantasten.

De infectie begint vrij plotseling, maar de symptomen ontwikkelen zich over een periode van 3 tot 14 dagen. De diagnose van infectieuze artritis hangt af van een combinatie van laboratoriumtesten en lichamelijk onderzoek van het aangetaste gewricht. Infectieuze artritis kan samengaan met andere vormen van artritis, reumatische koorts, de ziekte van Lyme of met andere ziekten.

De diagnose kan gesteld worden door wat synoviale vloeistof uit het gewricht te onderzoeken. De hoeveelheid witte bloedlichaampjes wordt geteld om vast te stellen, of er een immunoreactie is op een mogelijke infectie. In het laboratorium kan men meestal vaststellen om welke bacterie het gaat, tenzij de patiënt kortgeleden antibiotica heeft gebruikt.

Maar het is moeilijk om sommige bacteriën – bijvoorbeeld de bacteriën die gonorrhoe, de ziekte van Lyme, syfilis veroorzaken en nog een paar andere – uit gewrichtsvloeistof te halen. Als bacteriën op kweek gezet kunnen worden, kan er in het laboratorium vastgesteld worden welke soort antibiotica het beste zal werken.

De behandeling bestaat altijd uit de afname van wat geïnfecteerde synoviale vloeistof uit het gewricht en direct daarna wordt begonnen met het toedienen van antibiotica. Vaak wordt deze antibiotica intraveneus toegediend in een ziekenhuis.

Intraveneuze antibiotica worden meestal twee weken lang gegeven, of zolang nodig is tot de ontsteking is verdwenen. De patiënt kan daarna nog vier weken een orale vorm van antibiotica gebruiken.

Pijnstillers als aspirine en ibuprofen zorgen wel voor een vermindering van de pijn, maar zullen op de lange termijn de ziekte verergeren.



---

## Hoofdstuk 3

# Wat is de oorzaak van artritis?

### Standaardbehandeling voor artritis

De huidige reguliere geneeskunde kan artritis niet genezen. De behandeling richt zich op het onder controle houden van de symptomen om de patiënt in staat te stellen de ziekte beter te verdragen. Het advies van de arts aan de patiënt komt vaak neer op: “Neem twee aspirientjes en leer er maar mee te leven.”

Er wordt gebruik gemaakt van veel soorten medicijnen, therapieën en procedures om de verschillende soorten artritis mee te behandelen. Maar ze zijn geen van alle in staat om de ziekte te genezen of te zorgen voor een langdurige verlichting van de pijn.

Hoewel de symptomen tijdelijk minder hevig kunnen worden, gaat de ontwikkeling van de ziekte gewoon door en ontstaat er een geleidelijke degeneratie van de gewrichten. Sommige behandelingen, vooral het gebruik van non-steroïde ontstekingsremmers (NSAID's), doen meer kwaad dan goed.<sup>1-2</sup> Ze zijn wel in staat om de ontsteking te verminderen, maar versnellen de botafbraak.

Pijnstillers als aspirine en ibuprofen (Motrin, Advil, Nuprin, etc.) zorgen wel voor een vermindering van de pijn, maar zullen op de lange termijn de ziekte verergeren, omdat ze de vorming van kraakbeen verhinderen en de afbraak van kraakbeen versnellen.

Op een bepaald moment worden de symptomen zo hevig, dat een operatie nodig is. Er zijn verschillende soorten chirurgische procedures, zoals artroscopische debridering (het verwijderen van beschadigd kraakbeen), osteotomie (het verwijderen van delen van het bot om de stand te verbeteren), of uiteindelijk een complete artroplastiek (vervangning van beide botuiteinden door metaal of plastic).

Jaarlijks ondergaan meer dan een half miljoen Amerikanen een