

# Aandoeningen van het skelet

Zoek informatie op over de volgende aandoeningen van het skelet: botbreuk, groeipijn, scoliose, lordose, gewrichtsslijtage. Vermeld de oorzaak van de aandoening en hoe die kan worden voorkomen en/of genezen. Zoek een afbeelding om het effect van deze aandoening te illustreren.

## **Botbreuk:**

Bij een botbreuk zit er een klein scheurtje in het bot of is het zelfs helemaal verbrijzeld. De meest voorkomende botbreuken zijn: een gebroken pols, gebroken been of gebroken rib. Een botbreuk wordt overigens ook wel een fractuur genoemd.

## **Oorzaak:**

Een botbreuk kan veroorzaakt worden door een ongeluk, langdurig herhaalde piekbelasting (overbelasting van een bot: bv door te sporten), pathologische factoren (als gevolg van een ziekte bv. een tumor of osteoporose).

## **Voorkomen:**

Je kan ervoor zorgen dat je botten stevig zijn door veel te bewegen, naar buiten te gaan zodat de huid vitamine D kan aanmaken en voeding te eten dat kalk bevat voor de aanmaak van botweefsel.

## **Genezen:**

De dokter kan helpen om de botten in de juiste richting aan elkaar te laten groeien, maar het lichaam moet zelf het bot weer genezen. Artsen gebruiken gips, spalken, pinnen of andere hulpmiddelen om een fractuur in de juiste positie te houden tijdens het genezingsproces.



## **Groeipijn:**

Zeker één op de vijf kinderen heeft er last van: pijn in beide benen, meestal rond de knieën, kuiten, scheen- of dijbenen. Dit wordt groeipijn genoemd. Meestal komt de pijn 's nachts opzetten en is er overdag weinig van te merken. De pijn kan de hele nacht aanhouden.

### **Oorzaak:**

Het wordt veroorzaakt door de groei van de botten. Groeipijn is niet afkomstig van de botten zelf maar van spieren en pezen waaraan getrokken wordt. Dit komt omdat de spieren en pezen langzamer groeien dan de botten.

### **Voorkomen:**

Je kan groeipijn niet voorkomen maar je kan de pijn wel verzachten door over de benen te wrijven, de benen te strekken of ze warm te houden.

### **Genezen:**

Je kan groeipijn niet behandelen of genezen, het gaat vanzelf weer weg. Het kan wel verzacht worden. Als de pijn zo hevig is, mogen er pijnstillers toegediend worden.



## **Scoliose:**

De niet-medische term voor Scoliose is 'kromme rug'. De wervelkolom is zijdelings gekromd en in veel gevallen ook om zijn as gedraaid. Deze aandoening komt meestal voor bij meisjes tussen 10 en 18 jaar.

### **Oorzaak:**

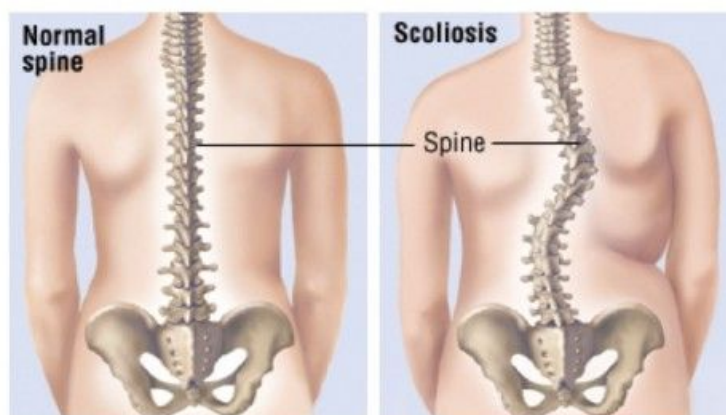
Kan aanwezig zijn vanaf de geboorte door een of meerdere aangeboren wervelafwijkingen. Meestal ontstaat scoliose tijdens de groei van baby naar volwassenen. Meisjes hebben een groeispurt het jaar voor hun eerste menstruatie en dat verhoogt het risico van scheefstand/scoliose. Het kan ook het gevolg zijn van verouderingsproces.

### **Voorkomen:**

Je kan scoliose niet echt voorkomen maar hoe eerder je de aandoening ontdekt hoe beter de behandeling zal zijn.

### **Genezen:**

De behandeling van scoliose hangt af van hoeveel graden deze scoliose heeft. Bij een scoliose van minder dan 20 graden zal er oefentherapie gebruikt worden als behandeling om zo te voorkomen dat de scoliose verergert. Bij een scoliose tussen 2 en 40 graden krijgen ze een bracebehandeling. Bij een scoliose vanaf 40 graden zullen ze gaan opereren en leggen ze eventueel een gipsverband aan.



## **Lordose:**

Lordose wordt ook holle rug genoemd en is een aandoening waarbij de ruggengraat in de onderrug bovenmatig gekromd is. Lordose treedt op wanneer de natuurlijke kromming in de onderrug meer dan normaal kromt. Dit kan tot een te hoge druk op de wervelkolom leiden, waardoor pijn ontstaat.

## **Oorzaak:**

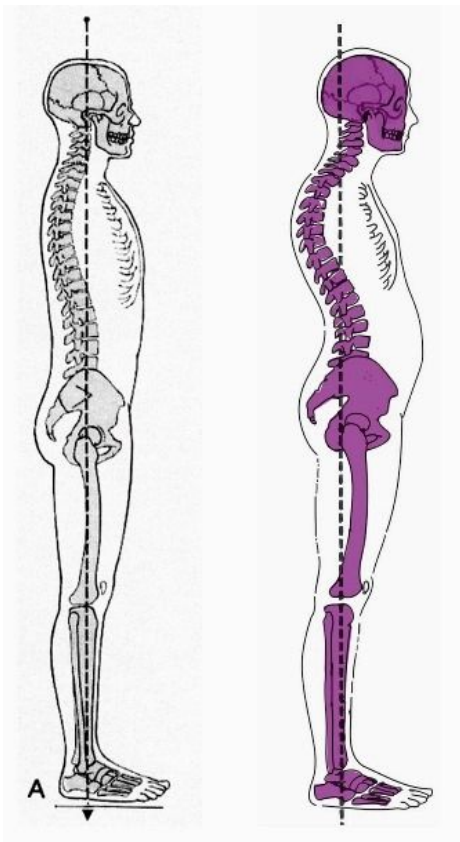
Lordose komt vaak voor bij jongeren zonder een echte oorzaak. Lordose kan voorkomen bij elke leeftijd. Het kan veroorzaakt worden door: een slechte houding, obesitas, osteoporose, discitis, kyfose, spondylosithese en achondroplasiae.

## **Voorkomen:**

Het kan niet altijd voorkomen worden maar men kan de kans op lordose verminderen door een goede houding, een gezond gewicht en een gezonde leefstijl.

## **Genezen:**

De behandeling hangt af van de ernst van de kromming en de aanwezigheid van andere symptomen. Men kan lordose behandelen met medicatie om de pijn en zwelling te verminderen, fysiotherapie, yoga, gewichtsverlies, een brace en een operatie.



## **Gewrichtsslijtage:**

Een ander woord voor deze aandoening is artrose. Dit is het langzame verval van het kraakbeen dat de boteinden in de gewrichten bedekt. Dit kan pijn veroorzaken, het gewricht kan gaan zwellen en er kan een stijf gevoel ontstaan. Hierdoor zal het moeilijker worden om te bewegen. Het is een vorm van reuma.

### **Oorzaak:**

Vaak is er geen duidelijke oorzaak van artrose. Er zijn wel risicofactoren zoals: leeftijd, overgewicht, erfelijke aanleg en gewrichtsschade.

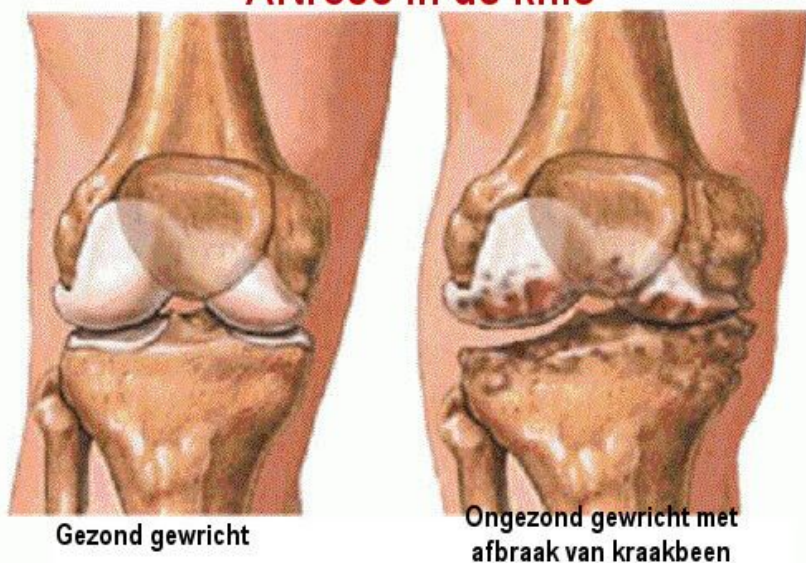
### **Voorkomen:**

Het is moeilijk om dit te voorkomen omdat er meestal geen duidelijke oorzaak van is. Bij overgewicht kan het helpen om af te vallen

### **Genezen:**

Artrose kan nog niet genezen worden. De behandeling richt zich dan ook enkel op het verzachten van de pijn. Bij erge pijn kan de dokter een injectie met corticosteroiden toedienen. Het is belangrijk om een goed evenwicht te vinden tussen rusten en bewegen, een fysiotherapeut kan hierbij helpen. Ze kunnen ook opereren als een gewricht hersteld of vervangen moet worden.

## **Artrose in de knie**



**Gezond gewricht**

**Ongezond gewricht met afbraak van kraakbeen**

## **Bronnen:**

### **Botbreuk:**

- <https://www.thuisarts.nl/botbreuken-en-botontkalking/ik-wil-iets-doen-om-botbreuken-en-botontkalking-te-voorkomen>
- <http://www.orthopedie.nl/botbreuken/genezing-en-behandeling/>
- <https://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/botbreuk/item33369>
- <https://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiAgPXcu9nXAhVEbxQKHSy5CP4QjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fnl.wikipedia.org%2Fwiki%2FBotbreuk&psig=AOvVaw1QnWz6x-R6trjZVLpE4eOH&ust=1511690288131169>
- <https://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjVsfCqvNnXAhWKXhQKHbqRBPgQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fbotinbalans.nl%2Fdiagnose%2Fbotbreuk-botfractuur%2F&psig=AOvVaw1QnWz6x-R6trjZVLpE4eOH&ust=1511690288131169>

### **Groeipijn:**

- <https://www.gezondheidsnet.nl/kinderziektes/wat-is-groeipijn>
- <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/kinderen/113286-groeipijn-oorzaak-en-gevolg.html>
- <https://www.dokterdokter.nl/aandoening/groeipijn/>
- <https://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwv2e7pvtnXAhXB1RQKHWukDpsQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Ffanyanimal.nl%2F2011%2F09%2F07%2Fgroeipijn-bij-honden-is-normaal%2F&psig=AOvVaw0zvXMKIFWzFodX-ifiY12i&ust=1511691158848415>

### **Scoliose:**

- <https://www.bewegenzonderpijn.com/scoliose/>
- <http://www.gezondbewegen.nl/scoliose/>
- <https://www.gezondheidsnet.nl/rugpijn/een-scoliose-wat-is-dat>

- <https://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiTI-fOwtXAhWBchQKHQXBiCQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Forthopedie.mumc.nl%2Fscoliose&psig=AOvVaw1VySKBn-r3eYgTiAlHrLsP&ust=1511692233201131>

### **Lordose:**

- <https://nl.healthline.com/health/lordose#Treatment4>
- <https://www.menselijk-lichaam.com/algemeen/lordose/>
- [https://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiA4p6AxdnXAhXJvRQKHQKEB\\_gQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Ffr.medicine-worlds.com%2Flordoz.htm&psig=AOvVaw2rn8-lxDE5\\_JY86OxF-cnN&ust=1511692889974585](https://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiA4p6AxdnXAhXJvRQKHQKEB_gQjRwIBw&url=http%3A%2F%2Ffr.medicine-worlds.com%2Flordoz.htm&psig=AOvVaw2rn8-lxDE5_JY86OxF-cnN&ust=1511692889974585)

### **Gewrichtsslijtage:**

- <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/111790-artrose-gewrichtsslijtage-oorzaken-symptomen-behandeling.html>
- [https://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwia6o7tx9nXAhWM6xQKHZhtC-QQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fgezonderleven.com%2Fartrose-symptomen-en-hoe-voorkomen%2F&psig=AOvVaw3iBCxrX6QWFrgulpU\\_cZYz&ust=1511693640293641](https://www.google.be/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwia6o7tx9nXAhWM6xQKHZhtC-QQjRwIBw&url=https%3A%2F%2Fgezonderleven.com%2Fartrose-symptomen-en-hoe-voorkomen%2F&psig=AOvVaw3iBCxrX6QWFrgulpU_cZYz&ust=1511693640293641)