

Word lid



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. Ontvang als lid deskundige hulp van ons Klantcontactcentrum, korting op diabeteshulpmiddelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten bij jou in de buurt en nog veel meer.

Steun ons

Kom ook op voor de belangen van mensen met diabetes. Met je inzet als vrijwilliger, door lid te zijn of met een (extra) gift.

Bekijk alle mogelijkheden op www.dvn.nl/help-mee of bel 033 - 463 05 66.



20191172-06

Adres
Fokkerstraat 17
3833 LD Leusden

Telefoon en mail
033 - 463 05 66
info@dvn.nl

Meer weten?

Meer informatie over diabetes vind je op www.dvn.nl.
Neem voor vragen contact op met ons Klantcontactcentrum via info@dvn.nl of 033 - 463 05 66.

Met anderen praten over diabetes en ervaringen uitwisselen? Ga naar www.diabetestrefpunt.nl.



Gewrichten

Leven met diabetes



www.dvn.nl



Leven met diabetes

Een pijnlijke schouder, een minder beweeglijke heup, stijve vingers of handen. Het zijn klachten die lijken op reuma of worden toegeschreven aan ouderdom. Problemen met de gewrichten kunnen echter ook worden veroorzaakt door diabetes. Het is een late complicatie van diabetes waar je waarschijnlijk weinig over hebt gehoord, maar die wel veel voorkomt. Deze folder helpt om de symptomen te herkennen. Want als je er snel bij bent, kun je veel klachten verhelpen.

Beperkte gewrichtsbeweeglijkheid

Gewrichtsproblemen bij mensen met diabetes zijn een complicatie met de officiële naam Limited Joint Mobility (LJM), oftewel: beperkte gewrichtsbeweeglijkheid. Het gaat daarbij niet om de gewrichten zelf (zoals bij reuma het geval is), maar om het weefsel rondom de gewrichten. Er is te veel 'verkeerd' bindweefsel en dat weefsel is dik en stug. Hierdoor kun je de gewrichten pijnlijk, moeilijk of helemaal niet meer bewegen. Het is niet zo dat alleen mensen met diabetes deze klachten kunnen krijgen. Ze hebben er alleen wel meer kans op.

Gewrichten

De problemen kunnen zich, soms gelijktijdig, voordoen in handen, schouders, heupen en voeten. Een van de eerste symptomen is een verdikking van de huid rond gewrichten. Vaak ziet de huid er wasachtig uit. De gewrichten zelf kunnen pijnlijk en gezwollen zijn.

Een simpele test om LJM op het spoor te komen, is om de handen tegen elkaar aan te drukken met een hoek van 90° tussen handen en onderarmen. Lukt dit niet helemaal, en blijft er een ruimte over tussen de pinken, dan kan er sprake zijn van beperkte gewrichtsbeweeglijkheid. LJM treedt vaak op in combinatie met andere complicaties. Mensen die al langer problemen hebben met hun ogen, nieren of bloedvaten, hebben vaak ook last van een beperkte gewrichtsbeweeglijkheid.

Klachten

Er zijn vier soorten klachten die kunnen ontstaan:

- **Het verstijven van pezen**
Voorbeeld: Een pees in je hand kan verstrakken, waardoor je je vingers niet meer goed kunt strekken.
- **Het verstijven van gewrichtskapsels**
Voorbeeld: Het kapsel rond het schoudergewricht is verstijfd of ontstoken. Dit wordt ook wel 'frozen shoulder' genoemd. Op den duur kun je je bovenarmen dan nauwelijks meer optillen of bewegen.
- **De beschadiging van een bot door een infectie of ontsteking**
Voorbeeld: Een infectie kan de gewrichten in je voeten aantasten. Dit kan soms tot misvormingen leiden.
- **Gevoelloze zenuwen**
Voorbeeld: Een beknelde zenuw in de pols kan de beweeglijkheid van je pols beperken. Dit wordt ook wel het carpaal tunnelsyndroom genoemd.

Behandeling

Het is niet bekend waardoor LJM nu precies ontstaat. LJM is echter wel goed te behandelen. Een goede diabetesinstelling is in ieder geval belangrijk. Daarmee verklein je de kans op het krijgen van complicaties. Ook als je al last van je gewrichten hebt, is een goede glucosewaarde van belang. Het vermindert de stijfheid en verdikking van bepaalde gewrichten. Daarnaast kan de arts je medicijnen en pijnstillers voorschrijven. Verder helpt fysiotherapie om de gewrichten soepel te maken en te houden. Soms behoort een operatie tot de mogelijkheden.

Wees bewust

Het is belangrijk te weten dat de complicatie LJM bestaat. En dat mensen met diabetes meer kans hebben om het te krijgen. Daardoor kun je beter letten op symptomen en op de combinatie met andere complicaties: ogen, nieren, zenuwen. Zo kun je er op tijd bij zijn als je klachten krijgt. Bovendien kan het een opluchting zijn als vaak lang bestaande en onduidelijke klachten ineens een naam krijgen.