

Word lid



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van de Diabeteslijn, korting op diabeteshulp-middelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten in uw buurt en nog veel meer.

Kijk voor alle voordelen op www.dvn.nl.
Klik op 'Word lid' of bel 033 - 463 05 66.



02-2014

Postadres
Postbus 470
3830 AM Leusden

Bezoekadres
Fokkerstraat 17
3833 LD Leusden

Telefoon
033 - 463 05 66
info@dvn.nl

www.dvn.nl

Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: info@dvn.nl of via 033 - 463 05 66, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Bezoek DVN via:

www.dvn.nl (wat doet DVN voor u)

www.diabeteswiki.nl (alles over diabetes)

www.sugarkidsclub.nl (voor kinderen en hun ouders)



@DiabetesNL



DiabetesverenigingNL

Gewrichten

Leven met diabetes



**Diabetesvereniging
Nederland**

Dagelijkse zorg voor jou, de beste zorg voor iedereen

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 u waarschijnlijk weinig over heeft gehoord, maar die wel veel voorkomt. Deze folder helpt u de symptomen herkennen. Want als u er snel bij bent, kunt u veel klachten verhelpen.

Limited Joint Mobility

Gewrichtsproblemen bij mensen met diabetes is een complicatie met de officiële naam Limited Joint Mobility (LJM), oftewel: beperkte gewrichtsbewegelijkheid. 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 kunt u uw 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 graden tussen handen en onderarmen. Lukt dit niet helemaal, en blijft er een ruimte over tussen de pinken, dan kan er sprake zijn van beperkte gewrichtsbewegelijkheid. 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 gewrichtsbewegelijkheid.

Klachten

Er zijn vier soorten klachten die kunnen ontstaan:

- **Het verstijven van de pezen**

Voorbeeld: Een pees in uw hand kan verstrakken, waardoor u uw vingers niet meer goed kunt strekken.

- **Het verstijven van de gewrichtskapsels**

Voorbeeld: Het kapsel rond het schoudergewricht is verstijfd of ontstoken. Dit wordt ook wel 'frozen shoulder' genoemd. Op den duur kunt u dan nauwelijks meer uw bovenarmen optillen of bewegen.

- **De beschadiging van een bot door een infectie of ontsteking**

Voorbeeld: Een infectie kan de gewrichten in uw voeten aantasten. Dit kan een enkele keer tot misvormingen leiden.

- **Gevoelloze zenuwen**

Voorbeeld: Een beknelde zenuw in uw pols kan de beweeglijkheid van uw 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 verkleint u de kans op het krijgen van complicaties. Ook als u al last van uw gewrichten hebt, is een goede glucosewaarde van belang. Het vermindert de stijfheid en verdikking van bepaalde gewrichten. Daarnaast kan de arts u medicijnen en pijnstillers voorschrijven. Verder helpt fysiotherapie om de gewrichten soepel te maken en te houden. Soms behoort een operatie tot de mogelijkheden.

Erkenning

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