

Glucosamine met Chondroïtine sulfaat bij beginnende arthrose

Korte uitleg, instructies.

Glucosamine is een middel dat al lang bestaat en sinds enkele jaren opnieuw in Nederland wordt gebruikt.

Het wordt door de verzekeraars in principe niet vergoed: zij zien het als een "voedingssupplement". Een enkele keer lukt het, met een speciaal uitgeschreven recept, toch een deel van de kosten terug te krijgen.

De werkzaamheid is beter gedocumenteerd dan bij een aantal soortgelijke middelen, hoewel wetenschappelijke vergelijkende studies tot nu toe niet erg overtuigend zijn. Het is echter een middel dat soms zeer bevredigende resultaten geeft:

- ruwweg 10% van de patiënten melden een uitstekend resultaat
- ca. 40% meldt voldoende resultaat om het middel langere tijd in te nemen
- ca. 40% meldt onvoldoende resultaat en stopt het gebruik ervan
- ca. 10% heeft geen enkele baat en stopt het middel vrijwel direct.

Het is niet goed voorspelbaar bij welke patiënten we het meeste effect zien; dat is de reden waarom wij soms aanbevelen om het middel systematisch ("stap-voor-stap") uit te proberen.

Om Glucosamine systematisch uit te proberen gelden de volgende aanbevelingen:

1. Zoek een combinatiepreparaat met ongeveer tweemaal zoveel glucosamine als chondroïtine sulfaat (bijvoorbeeld capsules, 500 mg glucosamine en 250 mg chondroïtine sulfaat); andere bestanddelen zijn nauwelijks/niet belangrijk.
2. Zoek naar een zo goedkoop mogelijke aanbieding (maar wel zodanig, dat u een totale dosis van 1500 mg glucosamine per dag, verdeeld over driemaal per dag kan innemen).
3. Gebruik driemaal daags circa 500 mg glucosamine/250 mg chondroïtine sulfaat gedurende 1 tot maximaal 4 weken; beoordeel dan het effect zodat u daarna kunt besluiten of- en met welke dosering u het verder gaat gebruiken:
 - a. bij een goed of uitstekend effect: op lange termijn doorgebruiken, u kunt echter zoeken naar de laagste dosering die voor u nog voldoende werkt (sommigen komen uit op 1/3^e van de "oplaad"-dosering);
 - b. bij aarzeling ("werkt het wel of werkt het niet?"): stop het middel abrupt, als u dan duidelijk meer pijn krijgt werkt het toch en is het de moeite waard om het middel langer te proberen, eventueel ook in lagere doseringen;
 - c. als u geen enkel effect merkt: (gauw) stoppen!

Mogelijke bijwerkingen: worden zeer zelden gemeld. Soms doen zich wat maagklachten voor (vooral bij te grote inname ineens, vandaar de aanbeveling: over driemaal daags verspreiden). Er zijn geen wisselwerkingen bekend met andere, reguliere, medicatie.

(p.m. schaf als eerste een kleine verpakking "Glucomotion" aan, bij de apotheek te verkrijgen).