

# Ik kan mijn vingers weer normaal bewegen

Gepubliceerd: dinsdag, 18 maart 2025 10:29



**Jarenlang heb ik geworsteld met pijnlijke vingers die op een gegeven moment krom gingen staan en heel erg pijnlijk waren.**

Ik heb van alles geprobeerd op advies van de medische wereld en helemaal niets hielp.

Wij ontvingen het volgende bericht van een lezer:

De reden dat ik jullie schrijf is omdat er nu weer een groot artikel [verschijnt bij het AD](#) dat gaat over het feit dat één op de negen Nederlanders last heeft van reuma.

Zo schrijven ze dat het een chronische aandoening is en dat die niet valt te genezen. En ook dat de behandelingen die ze dan wel doen erop gericht zijn om het eigen immuunsysteem uit te schakelen. Dit zou dan moeten helpen, nou bij mij niet en bovendien vind ik het een heel eng idee om je immuunsysteem uit te schakelen.

Ook ik had last van kromme vergroeiingen en dan met name mijn vingers. Ik kon ze op een gegeven moment gewoon niet meer recht krijgen en bovendien voelden ze pijnlijk aan. Dit was ook een groot probleem met typen en omdat je tegenwoordig de hele dag wel ergens op tikt, toch wel een probleem.

Voor mijn gevoel is het uitschakelen van je eigen immuunsysteem niet de oplossing die ik graag zou willen, en dus ging ik jaren geleden op zoek naar andere mogelijkheden.

Via jullie website kwam ik op een gegeven moment in contact met Alexandra en zij adviseerde mij om iets te gebruiken dat MSM heet.

Ik had er nog nooit van gehoord, maar omdat zij zei dat dit waarschijnlijk zou helpen met mijn kromme vingers, heb ik dat toen besteld.

De eerste weken/maand merkte ik weinig, maar daarna des te meer. Stap voor stap werden mijn vingers minder pijnlijk en kon ik ze beter bewegen. Hoelang het precies heeft geduurd weet ik niet meer, maar er kwam op een gegeven moment een punt waarop mijn vingers weer helemaal normaal werden.

# Ik kan mijn vingers weer normaal bewegen

Gepubliceerd: dinsdag, 18 maart 2025 10:29

Nu, op dit moment heb ik nergens meer last van en kan ik mij eigenlijk niet voorstellen dat ik vroeger kromme vingers had.

Ik wilde dit toch even laten weten, want de manier waarop de medische wetenschap met ziektes omgaat is iets dat mij niet aanspreekt.

Tot zover de lezer.

Ongeveer vijf jaar geleden hebben wij ook over dit probleem geschreven op deze site en in dat artikel stond onder andere het volgende:

Er zijn van die kwalen onder de bevolking waar je eigenlijk weinig van hoort en waar toch heel veel mensen mee te kampen hebben. Eén daarvan is artrose, wat ook vaak gewrichtsslijtage wordt genoemd. Het is echter een vorm van reuma.

Hier wat meer [achtergrond informatie](#):

Artrose is een vorm van reuma waarbij het hele gewricht betrokken is. Het kraakbeen in het gewricht gaat in kwaliteit achteruit. Het wordt dunner, zachter en brokkelig.

Kraakbeen bevat geen zenuwen en kan daardoor geen pijn doen. Pijn door artrose komt dus waarschijnlijk door andere veranderingen binnen en buiten het gewricht.

Naast de kraakbeenschade ontstaan veranderingen in het bot direct onder het kraakbeen. Er vormen zich aan de rand van het gewricht zichtbare en voelbare knobbels, osteofyten genoemd. Ook is er vaak een lichte ontsteking van de slijmvlieslaag in het gewricht. Soms veranderen zenuwen in het gewricht, wat pijn veroorzaakt. Daarnaast komt het regelmatig voor dat spieren rondom het gewricht verzwakken en doen pezen om het gewricht pijn.

Artrose kan in alle gewrichten optreden, maar dit hoeft niet. Er zijn gewrichten waarin het vaker voorkomt zoals in de knieën, de heupen, de gewrichten in de nek en onderrug, de duim, de vingers en de grote teen. Artrose is de meest voorkomende reumatische aandoening aan het bewegingsapparaat. Meer dan 1 miljoen mensen in Nederland hebben artrose. De internationale naam van artrose is osteoartritis.

Er zijn [heel veel mensen](#) die lijden aan artrose, waarbij deze kwaal bij vrouwen veel vaker voorkomt dan bij mannen.

In 2018 waren er naar schatting 1.467.200 mensen bij wie de huisarts de diagnose artrose (gewrichtsslijtage) heeft gesteld: 513.900 mannen en 953.300 vrouwen (jaarprevalentie). De meeste mensen zijn gediagnosticeerd met knieartrose (693.400).

# Ik kan mijn vingers weer normaal bewegen

Gepubliceerd: dinsdag, 18 maart 2025 10:29

De medische wetenschap [is snel klaar](#) met artrose, want er bestaan geen medicijnen die deze ziekte kunnen genezen.

Er zijn geen medicijnen die artrose kunnen genezen. Wel kan medicatie je pijn verlichten, stijfheid verminderen en eventuele ontstekingen afremmen. Soms heb je genoeg aan eenvoudige pijnstillers, maar er zijn ook ontstekingsremmende pijnstillers in de vorm van een pil of crème.

Nu, het goede nieuws, want er zijn wel degelijk een aantal dingen die men kan doen om de situatie in ieder geval te verbeteren. En die bestaan uit een combinatie van een aantal elementen, waarvan de eerste [MSM is](#). En nee, in dit geval geen mainstream media.

MSM is een organische zwavelverbinding die van nature in plant, dier en mens wordt aangetroffen. Als voedingssupplement is MSM vooral populair geworden als pijnstiller en ondersteunend middel bij aandoeningen van het bewegingsapparaat zoals osteoarthritis (artrose), (reumatoïde) arthritis, (sport)blessures en RSI (repetitive strain injuries).

Het tweede is [glucosamine](#).

Glucosamine is onder meer bouwsteen van kraakbeen (glycosaminoglycanen, proteoglycanen, hyaluronzuur) en wordt als supplement vooral ingezet voor de preventie en behandeling van gewrichtsslijtage (osteoarthritis). Suppletie met glucosamine remt (ontstekingsgeïnduceerde) kraakbeenafbraak door de enzymatische afbraak van de extracellulaire matrix te remmen en vermindert pijnklachten vermoedelijk mede door de aanmaak van hyaluronzuur in gewrichten te verbeteren.

Het derde is [chondroïtine](#):

Chondroïtine (chondroïtinesulfaat) is een belangrijk bestanddeel van glycosaminoglycanen (een bepaald type polysacchariden) in collageenrijke weefsels waaronder kraakbeen, botten, bindweefsel, pezen, huid en bloedvaten. Suppletie met chondroïtinesulfaat draagt bij aan gezonde, soepele gewrichten en wordt vaak ingezet om klachten van gewrichtsslijtage (artrose, osteoarthritis) in onder meer knie, heup, rug, nek, vingers en kaakgewricht tegen te gaan. Chondroïtinesulfaat heeft een positieve invloed op de gewrichten (remming kraakbeenafbraak, stimulering kraakbeenaanmaak, betere drukbestendigheid en gewrichtssmering) en heeft ontstekingsremmende en pijnstillende effecten.

Chondroïtine is geclassificeerd als 'symptomatic slow acting drug in osteoarthritis'

# Ik kan mijn vingers weer normaal bewegen

Gepubliceerd: dinsdag, 18 maart 2025 10:29

(SYSADOA); het duurt enige tijd (veelal 1 tot 2 maanden) alvorens het effect van suppletie merkbaar is. Chondroïtine wordt vaak gecombineerd met het verwante glucosamine en andere stoffen die de gewrichtsfunctie ondersteunen (waaronder MSM en mangaan).

Onderzoek heeft aangetoond dat wanneer je een combinatie neemt van drie bovenstaande, dit heel effectief is bij artrose: [Studies met MSM, glucosamine en chondroïtine effectief bij osteoarthritis.](#)

Er is nog meer goed nieuws, want als je bovenstaand wilt proberen, dan hoef je niet op zoek naar die afzonderlijke elementen, want vanaf deze week is deze krachtige combinatie [via Orjana verkrijgbaar.](#)

Anderhalf miljoen mensen die te horen krijgen dat er weinig of niets te doen is aan hun probleem, hebben hierdoor misschien weer de mogelijkheid om de kwaliteit van hun leven te verbeteren. Helemaal goed zal het in sommige gevallen nooit meer worden, maar een aanzienlijke verbetering lijkt wel degelijk tot de mogelijkheden te behoren. We hebben meerdere mensen gesproken die zeer positieve resultaten hebben bereikt bijvoorbeeld om van chronische frozen shoulder af te komen, pijn in knieën, maar ook gebruik bij intensief sporten ondersteunt om je gewrichten gezond te houden en slijtage te remmen.

Tot zover het eerdere artikel.

Naast [MSM](#) schijnt ook het middel [Boswellia](#) goede resultaten te geven bij artrose zoals we onlangs schreven. \

Uit een ander onderzoek, gepubliceerd in het Journal of Phytotherapy and Phytopharmacology, bleek dat boswellia aanzienlijk beter hielp bij de behandeling van artrose symptomen zoals kniepijn, knieschokken en pijn tijdens het lopen dan behandeling met een placebo. Onderzoekers concludeerden dat de ontstekingsremmende, artritiswerende en pijnstillende activiteiten van boswellia het een veelbelovende behandeling maken voor het verminderen van kniepijn, het vergroten van de knieflexie en het verlengen van de loopafstand bij mensen die vaak last hebben van zwellingen in de kniegewrichten. In de vorm van voedingssupplementen wordt het vaak gebruikt in combinatie met andere ingrediënten die de gezondheid van gewrichten en het herstel van bindweefsel ondersteunen, waaronder dimethylsulfide en sulfon DMSO, glucosamine, chondroïtine en MSM (methylsulfonylmethaan).