

Gebruik van enkele kruiden bij artrose

KORT BERICHT | Natuurdiëtiste Maaïke Soetmans schreef in het kader van haar afstuderen als diëtist aan de Hogeschool van Amsterdam (2013) een scriptie over de effectiviteit van kruiden bij ontstekingsaandoeningen. Hieronder licht zij een tweetal studies naar kruiden bij artrose kort toe.

Een kurkuma-extract lijkt effectief ingezet te kunnen worden bij artrose, gezien het kruid mogelijk even werkzaam is als diclofenac. Kertia *et al.* vergeleken in 2012 het effect van curcuminoïden met dat van diclofenac op cyclooxygenase-2 (COX-2) bij artrose in een prospectieve gerandomiseerde, geblindeerde *open end*-evaluatiestudie met 73 patiënten. COX-2 is een enzym dat ontstekingsreacties in gang zet door de vorming van ontstekingsbevorderende prostaglandinen en leukotriënen.

De patiënten startten allen met een wash out-periode van één week. Na de wash out-periode werd er bij de patiënten gewrichtsvocht uit de knie afgenomen en daarin werd de COX-2 secretie door monocytën bepaald. De curcuminoïdengroep (n = 34) kreeg driemaal daags 30 mg wortelextract van *Curcuma domestica* Val. Het extract bevatte de drie curcuminoïden die van nature aanwezig zijn in kurkumasoorten (curcumin, demethoxycurcumin en bis-demethoxycurcumin). De diclofenacgroep (n = 39) kreeg driemaal daags 25 mg diclofenac. Beide groepen ondergingen de behandeling gedurende vier weken. Na afloop van de interventie werd opnieuw de COX-2-secretie in de gewrichtsvloeistof van de knie bepaald. De COX-2-secretie was significant gedaald in zowel de curcuminoïdengroep als in de diclofenacgroep. In de diclofenacgroep kreeg één patiënt last van dyspepsie als bijwerking. De onderzoekers concluderen dat er geen significant verschil is in de verlaging van de COX-2-secretie tussen de twee groepen [1].

Ook een trio van bromelaïne samen met extracten van kurkuma en duivelsklauw kan effectief zijn om verlichting te bieden bij gewrichtspijn door artrose. Dit lieten Franse artsen zien in een studie uit 2014, waarbij ze 42 patiënten twee maanden lang behandelden met deze combinatie in een multicenter, observationele,

prospectieve, *open label*-studie in acht centra voor reumatologie [2]. De studie bestond uit een groep deelnemers die chronisch pijn leed door artrose en een groep deelnemers met acute artrosepijn aan knie, heup of ruggengraat. Alle deelnemers kwamen in aanmerking voor een behandeling met NSAID's. Het gebruik hiervan was echter gecontraïndiceerd als gevolg van comorbiditeit en/of andere gelijktijdige therapieën of werd geweigerd door de patiënt vanwege slechte verdraagzaamheid, inefficiëntie of vanwege een persoonlijke keuze.

De deelnemers kregen een capsule met 300 mg duivelsklauwextract, 200 mg kurkuma-extract en 150 mg bromelaïne. De deelnemers met acute pijn kregen gedurende 2 weken driemaal daags 2 capsules toegediend. De deelnemers met chronische pijn kregen tweemaal daags 2 capsules voor een periode van 2 maanden. Voor de deelnemers was het toegestaan door te gaan met voorgaande artrosebehandelingen als fysiotherapie, paracetamol, glucosamine, chondroïtine, diacérine en onverzeepbare bestanddelen van avocado of sojaboon.

Ondanks dat de artsen geen controlegroep hebben gebruikt, menen zij toch dat het effect klinisch relevant is. Dit omdat de deelnemers een behoorlijke pijnvermindering aangaven middels de 'PASS', de *patient acceptable symptom state*. Dit is een graadmeter voor pijnintensiteit die de patiënten zelf aanvaardbaar vinden. De deelnemers hadden nog pijn, maar verkeerden wel in 'goeden doen'.

Kruiden kunnen verlichting brengen bij gewrichtspijn door artrose, zonder de bijwerkingen te geven die bekend zijn van NSAID's. 'Veel patiënten met artrose behoren tot de oudere leeftijdsklasse,' volgens de Franse artsen. 'En juist die mensen zijn gevoelig voor maagklachten en hartproblemen, die geassocieerd zijn met het gebruik van niet-steroïde ontstekingsremmers (NSAID's).' [2]

Referenties | [1] Kertia N, Asdie AH, Rohmah W, Marsetyawan. Ability of curcuminoid compared to diclofenac sodium in reducing the secretion of cyclooxygenase-2 enzyme by synovial fluid's monocytes of patients with osteoarthritis. *Acta Med Indones.* 2012;44(2):105-13. [2] Conrozier T, Mathieu P, Bonjean M, Marc JF, Renevier JL, Balblanc JC. A complex of three natural anti-inflammatory agents provides relief of artrose pain. *Altern Ther Health Med.* 2014;20 Suppl 1:32-7.

AFBEELDING | *Harpagophytum procumbens*, c Kew Gardens

