

## MSM, glucosamine en chondroïtine effectief bij osteoartritis!

### Patiënten en opzet

Er werden in totaal 118 zowel mannelijke als vrouwelijke patiënten met lichte tot normale osteoartritis (een vorm van artrose, waarbij het kraakbeen in een gewricht slijt) in het onderzoek opgenomen en gerandomiseerd om gedurende twaalf weken lang drie keer per dag, ofwel glucosamine 500 mg, ofwel MSM 500 mg, ofwel glucosamine plus MSM, ofwel placebo capsules in te nemen. Patiënten werden geëvalueerd bij aanvang van het onderzoek (dus vóór toediening van de medicijnen) en vervolgens na 2, 4, 8 en 12 weken behandeling inzake werkzaamheid en veiligheid. De effectiviteitsparameters die onderzocht werden, waren de pijnindex, de zwellingsindex, de visuele analoge schaal van de pijn intensiteit, de tijd die men nodig had om 15 meter te lopen, de Lequesne index, en het gebruik van hulpbiedende medicijnen.

### Doel

Glucosamine, geassocieerd als een langzaam werkend medicijn bij osteoartritis (SADOA), is een effectief chondrobeschermend middel. Methylsulfonylmethaan (MSM), de geoxideerde vorm van dimethylsulfoxide, is een effectief natuurlijk analgeticum en ontstekingsremmend middel. Het doel van deze studie was het vergelijken van de werkzaamheid en veiligheid van orale glucosamine, methylsulfonylmethaan (MSM), een combinatie van beide en placebo in osteoartritis van de knie.

### Resultaten

In vergelijking met placebo verbeterden glucosamine, MSM en de combinatie ervan significant de verschijnselen en symptomen van osteoartritis. Statistisch gezien was er een significante afname van de gemiddelde pijnindex van  $1.74 \pm 0.47$  op de basislijn tot  $0.65 \pm 0.71$  in week 12 met glucosamine. MSM verminderde de gemiddelde pijnindex significant van  $1.53 \pm 0.51$  tot  $0.74 \pm 0.65$ . Een combinatiebehandeling resulteerde in een nog grotere verlaging van de gemiddelde pijnindex ( $1.7 \pm 0.47$  tot  $0.36 \pm 0.33$ ).

Na 12 weken nam de gemiddelde zwellingsindex met glucosamine en met MSM significant af, terwijl de afname in de zwellingsindex met combinatietherapie na twaalf weken nog groter was ( $1.43 \pm 0.63$  tot  $0.14 \pm 0.35$ ). De combinatie had een statistisch significante verlaging in de Lequesne index tot gevolg. Alle behandelingen werden goed verdragen.

### **Conclusie**

Glucosamine, MSM en de combinatie ervan veroorzaakten een pijnstillend en ontstekingsremmend effect bij osteoartritis. Combinatie therapie liet een grotere werkzaamheid zien in de vermindering van de pijn en de zwelling en in de verbetering van het functionele vermogen van de gewrichten, dan de afzonderlijke middelen. Alle behandelingen werden goed verdragen. De pijnstillende en ontstekingsremmende activiteit deed zich sneller voor bij de combinatie dan bij glucosamine alleen. De conclusie kan worden getrokken dat de combinatie van MSM met glucosamine tot een grotere en snellere verbetering leidt bij patiënten met osteoartritis.

**Bron; <http://www.orthokennis.nl/artikelen/studies-met-msm-glucosamine-chondroïtine>**