Artrose van de knie

(gonartrose)

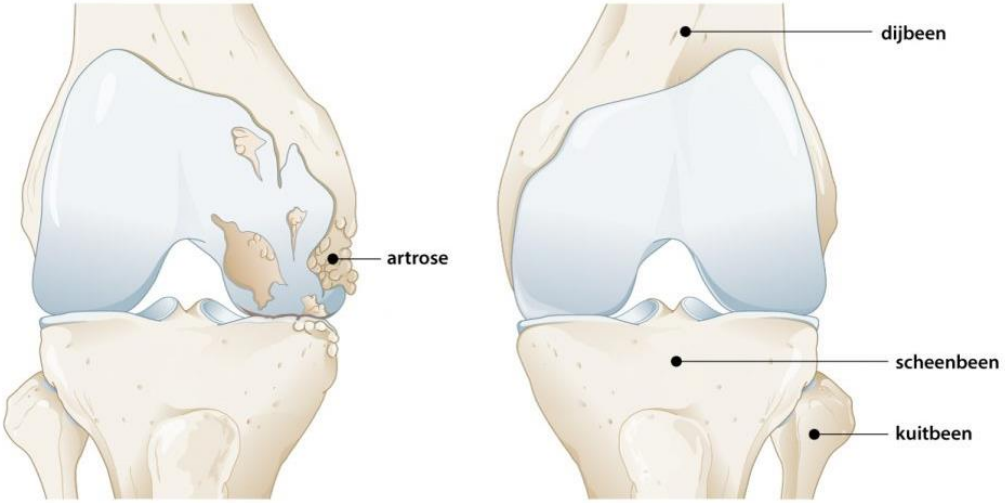
ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

De Knie



Bron: Zorg voor Beweging

Wat is gonartrose

Slijtage van het kniegewricht noemen we *gonartrose*. Artrose is slijtage van het kraakbeen. Als de kraakbeenlaag dunner wordt of verdwijnt, bewegen de botuiteinden in een gewricht niet meer soepel over elkaar. De wrijving tussen de botten neemt toe en dat doet pijn. Er kunnen ruwe uitsteeksels op het bot ontstaan. Ook kan vocht in het gewricht ontstaan. Hierdoor wordt het gewricht dikker. Samen met de pijn zorgt dat ervoor dat bewegen moeilijker gaat.

Oorzaak

Er zijn drie oorzaken van artrose.

- ✓ De kraakbeenlaag van het gewricht slijt door onbekende oorzaak. Hierdoor wordt de laag kraakbeen op het botuiteinde dunner. Uiteindelijk komt het bot (gedeeltelijk) bloot te liggen. Dit type artrose komt het meest voor bij mensen van middelbare leeftijd of ouder. Hierbij spelen ook bepaalde genen een rol.
- ✓ Een ontstekingsreactie van het gewricht kan het kraakbeen aantasten, bijvoorbeeld bij gewrichtsreuma (reumatoïde artritis). Ook hierdoor wordt de kraakbeenlaag op het botuiteinde dunner of de laag verdwijnt helemaal. Dit kan op iedere leeftijd voorkomen.

- ✓ Artrose kan ook ontstaan na een andere aandoening, zoals een botbreuk. Het kraakbeen kan rechtstreeks beschadigen of extra snel slijten door een andere manier van bewegen.
  Artrose die optreedt na een botbreuk of ongeval noemen we posttraumatische artrose. Dit kan ook vele jaren na het ongeval nog optreden.

Klachten

Artrose geeft met name pijnklachten en bewegingsbeperking en leidt vaak tot klachten in het dagelijks functioneren zoals

- een instabiel gevoel bij opstaan en/of lopen.
- pijn bij het opstaan, (trap) lopen, lang staan, zwaarder belasten.
- een gevoel dat de knie ‘op slot’ schiet.
- een gezwollen knie.
- pijn in de knie of knieholte.
- pijn ’s nachts, bij het slapen.

Door minder gebruik van de knie bij pijn, verzwakken de spieren rondom de knie en ervaart u krachtsverlies. Ook kan uw been zich in een O-stand of X-stand ontwikkelen.

Fietsen geeft vaak minder klachten dan lopen.

Klachten bij artrose kunnen sterk wisselen in hevigheid. Soms ervaart u veel klachten, gevolgd door een periode met weinig klachten. Om die reden is het snel en agressief behandelen van klachten van knie-artrose onverstandig. Elke behandeling brengt immers risico’s met zich mee.

Behandelmogelijkheden zonder operatie *(conservatieve behandeling)*

Uw leefstijl veranderen

Door het afwisselen van activiteiten zoals lopen, fietsen en zitten, verminderen de klachten. Fietsen gaat vaak beter dan lopen. Gedoseerd belasten is het beste. Door stilzitten en overbelasten (te zware belasting/piekbelasting) zullen uw klachten toenemen.

Oefentherapie kan helpen. Door een sterker lichaam en betere conditie heeft u waarschijnlijk na een paar weken minder pijn. Als de pijn minder wordt, kunt u zich makkelijker bewegen. En door beweging kan de pijn óók weer minder worden. Beweging heeft geen risico's of bijwerkingen.

Gewichtsreductie

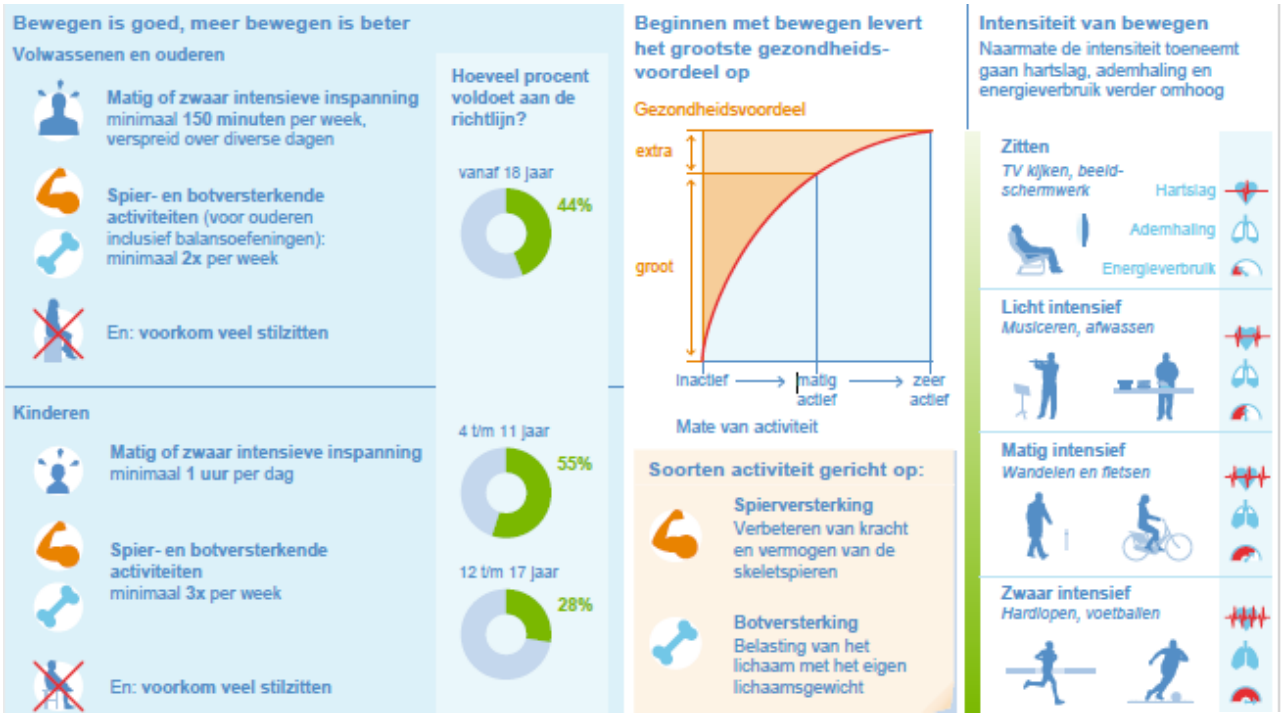
Gewichtsreductie is aan te raden bij een BMI boven 25 – u heeft dan overgewicht. Overgewicht kan bijdragen aan snellere slijtage van knieën en fors bijdragen aan knieklachten. Als u gewicht verliest, kunnen de klachten verminderen.

Uw huisarts, diëtist of lifestyle coach kunnen samen met u een plan maken om een gezond gewicht te bereiken. De belangrijkste pijlers bij afvallen zijn voeding en beweging.

- Bij voeding is het van het grootste belang dat de energie inname in evenwicht is met het verbruik. Bij afvallen is het belangrijk om méér energie te verbruiken dan in te nemen.

- Bewegen is samen te vatten in een 'beweegrecept'.
  Richtlijn voor volwassenen en ouderen
  - Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
  - Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
  - Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

  Het is van belang dat u de intensiteit rustig opbouwt en dit bij voorkeur onder professionele begeleiding doet.



Bron: Gezondheidsraad

Het kan lijken of uw gewicht minder snel afneemt. Dit komt door het feit dat door het aanpassen van uw voedings- en beweegpatroon, de verhouding tussen vet- en spiermassa verandert. Vetmassa wordt minder, spiermassa wordt meer. Vetmassa is lichter dan spiermassa. Hierdoor lijkt het of uw gewicht minder snel afneemt maar er wordt zeker wel gezondheidswinst geboekt.

Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)

GLI helpt mensen met overgewicht meer te bewegen en gezond te eten. Het programma wordt door de zorgverzekeraar vergoed voor mensen die hiervoor in aanmerking komen. Ga voor meer informatie en eventueel een verwijzing naar uw huisarts.

Schoenaanpassingen/braces en loophulpmiddelen

Soms kunnen aanpassingen aan schoenen of steunzolen of een kniebrace de klachten van knieartrose verminderen. Het kniegewricht kan daarnaast worden ontzien door een loophulpmiddel zoals een rollator, krukken of een wandelstok.

Als 1 kruk of stok wordt gebruikt, gebruik deze dan aan de minst pijnlijke kant van uw lichaam zodat het in de loopbeweging juist de pijnlijkste kant ondersteunt.

Klik hier voor meer informatie over de operatieve behandeling van de knie. Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord ORT.011.

Pijnstillers

Als u pijn heeft, kunt u **paracetamol** slikken. Paracetamol heeft weinig bijwerkingen. *Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing in de verpakking voor de juiste dosering.*

Helpt de paracetamol niet? Dan kunt u, naast paracetamol, een **NSAID** slikken. NSAID is een pijnstiller met een ontstekingsremmer, die u op recept via uw huisarts kunt krijgen.

NSAID's zorgen bij 10 tot 30% van de 100 patiënten voor maag- en darmklachten zoals misselijkheid, buikpijn en diarree. Soms zorgt een NSAID voor stoornissen in de nierfunctie, hoge bloeddruk of huiduitslag. Bij mensen met bepaalde hartkwalen of astma wordt het gebruik van een NSAID afgeraden.

Heeft u veel bijwerkingen van de NSAID? Slik dan minder NSAID en blijf paracetamol slikken.

Helpt de NSAID ook niet? Dan kunt u **Tramadol** slikken. Dit is een zwaardere pijnstiller die u ook op recept via uw huisarts kunt krijgen. Tramadol zorgt bij meer dan 10% van de 100 patiënten voor misselijkheid en duizeligheid. 1 tot 10% van de 100 patiënten krijgt last van obstipatie, braken, een droge mond, zweten, hoofdpijn, slaperigheid, vermoeidheid en verwijde bloedvaten.

Wanneer de pijn minder wordt, kunt u zich makkelijker bewegen. Door beweging kan de pijn óók weer minder worden. Gaat u intensief bewegen? Dan kan het helpen als u vooraf pijnstillers slikt.

Injecties met corticosteroïden

Als het kniegewricht is geprikkeld bij een opvlamming van artrose, kan de daarbij behorende ontstekingsreactie worden behandeld met een injectie met corticosteroïden. De knie komt dan weer 'tot rust' en de pijn neemt af. De duur van de werking van deze injectie is wisselend.

Klik hier voor meer informatie over corticosteroïden injecties.
Of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord ORT.044.

Injecties met hyaluronzuur

Dit is een injectie met een olieachtige vloeistof die qua elasticiteit en viscositeit grote overeenkomst heeft met gewrichtsvloeistof.
Het vervangt op dat moment de eigen gewrichtsvloeistof en kan hiermee de beweeglijkheid van de knie verbeteren, bescherming geven en zorgen voor minder pijnklachten. Er wordt éénmalig een injectie gegeven. Bij een goede reactie kan de injectie na een jaar worden herhaald. Een injectie met hyaluronzuur wordt niet door uw zorgverzekeraar vergoed.

Er is (nog) geen wetenschappelijk bewijs dat deze injecties ook daadwerkelijk effectief zijn.

Injecties met groeifactoren

Een ACP (*Autoloog geConditioneerd Plasma*) behandeling is een behandeling waarbij u een injectie krijgt met eigen bloedplasma.
Doel is om bij artrose (pijnlijke, lichte tot middelzware artrose (graad I-III)) de pijn te verlichten en de genezing te bevorderen.

Deze behandeling wordt momenteel niet in het IJsselland Ziekenhuis uitgevoerd. Ook is er (nog) geen wetenschappelijk bewijs dat de injecties effectief zijn. Ze worden niet vergoed door de zorgverzekeraar.

Meer informatie

Klik hier voor meer informatie over artrose aan uw knie op de website van de beroepsvereniging NOV (Nederlandse Orthopaedische Vereniging): Zorg voor Beweging.

Klik hier voor meer informatie over Voeding en afvallen op de website van het Voedingscentrum.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de medewerkers van polikliniek Orthopedie, telefoonnummer **010 – 258 5965**.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**