

.....

Atrose van de knie

gonartrose

Wat is artrose?	2
Hoe werkt de knie?	2
Oorzaken.....	3
Gevolgen.....	3
Klachten	3
Verloop klachten	4
Diagnose.....	4
Behandeling	5
Bewegen en oefeningen doen.....	5
Oefeningen	6
Overige adviezen	6
Napijn.....	6
Tijdelijk ontzien.....	6
Hobby en beroep.....	7
Vragen?	7

Na onderzoek op de afdeling Orthopedie blijkt dat uw knieklachten te maken hebben met artrose. Door meer te bewegen, kunt u uw klachten verminderen. In deze folder leest u hier meer over.

Wat is artrose?

Bij artrose gaat de kwaliteit van het kraakbeen achteruit. Op de uiteinden van de botten in de knie zit een laagje kraakbeen. Dat kraakbeen is normaal gesproken heel glad, zodat uw knie gemakkelijk kan buigen en strekken. Bij artrose wordt dit kraakbeen dunner en zachter. Dit wordt ook wel slijtage van de knie genoemd. Artsen spreken meestal over gonartrose.

Artrose komt vaak voor. In Nederland zijn er zo'n 1,2 miljoen mensen met een vorm van artrose bekend bij de huisarts. Artrose van de knie komt vooral voor bij vrouwen boven de 50 jaar.



Hoe werkt de knie?

Het kniegewricht is een scharniergewricht en kan behalve buigen en strekken ook een beetje draaien en glijden. De knie bestaat uit 3 botstukken: het dijbeen, het scheenbeen en de knieschijf.

Tussen de uiteinden van het dijbeen en het scheenbeen bevindt zich de meniscus. In het kniegewricht zit ook gewrichtsvloeistof. Samen werken de vloeistof en de meniscus als de schokdemper van de knie.

Sterke gewrichtsbanden verbinden het dijbeen met het scheenbeen, bedekken het gewricht en zorgen voor stabiliteit. De spieren van het boven- en onderbeen helpen bij het bewegen van de knie.



Oorzaken

Hoe artrose precies ontstaat is niet bekend. Wel weten we dat bij het ouder worden de kwaliteit van het kraakbeen achteruit kan gaan: het is een natuurlijk proces van veroudering. Andere mogelijke oorzaken van artrose van de knie zijn een bacteriële infectie van het kniegewricht, een botbreuk, een meniscus-scheur of een voorste kruisband scheur. Ook spelen (over)gewicht en hoe zwaar de knie wordt belast een rol.

Gevolgen

Het kraakbeen wordt bij artrose van de knie langzaam minder glad. Dit zorgt ervoor dat de botten minder soepel over elkaar glijden. Ook worden schokken minder goed opgevangen. Het kraakbeen kan uiteindelijk helemaal verdwijnen. Als het kraakbeen helemaal is verdwenen, bewegen de ruwe botten langs elkaar. Hierdoor neemt de druk op het bot toe. Het gevolg is dat extra botgroei ontstaat aan de randen van het kniegewricht. Ook kan een zwelling of ontsteking ontstaan in de knie.

Klachten

- **Pijn in de knie.** Deze pijn wordt meestal in de knie of in de knieholte gevoeld. Soms straalt de pijn uit naar het onder- en bovenbeen. Ook kunt u wakker worden van de pijn, ook wel nachtpijn genoemd. Bij ernstige knie-artrose kunt u dag- en nachtpijn hebben.
- **Stijfheid van de knie.** Stijfheid bij het opstaan uit bed (ochtendstijfheid), na lang zitten en bij het instappen in een auto komen veel voor. Wij noemen dit ook wel startklachten. De knie voelt stijf aan en moet vaak 'even op gang komen'. Deze stijfheid neemt gedurende de dag en door bewegen af.

- **Zwelling van het kniegewricht.** Het vocht in de knie wordt door het slijmvlies in de knie aangemaakt. Het lichaam probeert zo de artrose te remmen. Meestal is de knie in zijn geheel dikker, maar soms hoopt dit vocht ergens op. Dit kan soms leiden tot een uitstulping (cyste). Deze zit vaak in de knieholte. De cyste zelf zorgt niet voor kniepijn.
- **Gevoel van instabiliteit.** Met instabiliteit wordt bedoeld dat er een gevoel ontstaat van 'door de knie zakken' of haperen. Dit kan komen door pijn of gebrek aan spierkracht.

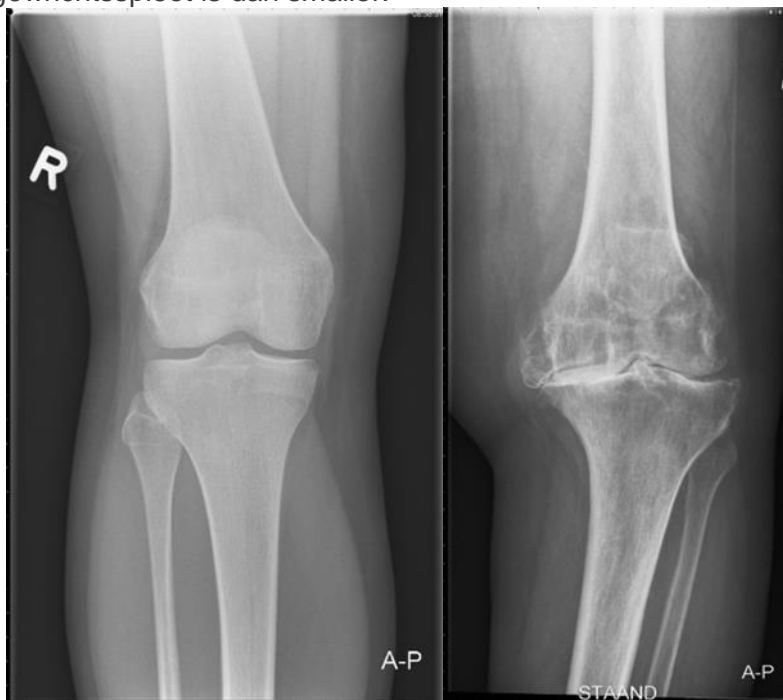
Hoe de klachten van artrose verlopen, verschilt per persoon en valt niet te voorspellen.

Verloop klachten

De klachten van artrose van de knie verlopen wisselend. De klachten verschillen per persoon en zijn niet te voorspellen. In de meeste gevallen gaan klachten vanzelf over en blijven ze weg. Bij ernstige artrose komt het voor dat het gewricht na verloop van tijd minder goed werkt. U heeft dan meer last van stijfheid. Als het kraakbeen eenmaal is veranderd, is dat blijvend. Maar ook dan kunnen klachten wisselend zijn.

Diagnose

Meestal kan de arts de diagnose stellen door lichamelijk onderzoek te doen en vragen te stellen. Bij de diagnose van artrose worden standaard röntgenfoto's gemaakt van het kniegewricht. Wanneer het kraakbeen is gesleten, is dat op de foto duidelijk te zien: de gewrichtsspleet is dan smaller.



Figuur 2: Links een normaal röntgenbeeld van de rechterknie. En rechts een beeld van artrose van de linkerknie.

Bij de diagnose artrose van de knie wordt onderscheid gemaakt in 4 gradaties, oplopend in ernst:

- **Graad 0:** Geen tekenen van artrose op het röntgenbeeld
- **Graad I:** Mogelijk een iets smallere gewrichtsspleet en mogelijke vorming van botuitsteeksels
- **Graad II:** Zeker vorming van botuitsteeksels en mogelijk een smallere gewrichtsspleet
- **Graad III:** Meerdere botuitsteeksels, een smallere gewrichtsspleet, gebieden met lichtere plekken op het bot (cystevorming) en mogelijk afwijkende botcontour
- **Graad IV:** Meerdere grote botuitsteeksels, duidelijke versmalling van gewrichtsspleet, verharding van het bot, afwijkende botcontour.

Bij u is Graad I of II artrose vastgesteld. Bij Graad I of II is de artrose niet zo ernstig dat een operatie zin heeft. Uit onderzoek blijkt dat een operatie niet voor minder klachten zorgt.

Dit advies wordt ondersteund door de Nederlandse Orthopedie Vereniging (NOV). Op de site van de NOV kunt u dit advies en verdere informatie terugvinden. Ook keuzehulp.info geeft verdere informatie en adviezen.

Behandeling

Wanneer u de diagnose artrose van de knie heeft gekregen, is het belangrijk dat u niet thuis in de stoel gaat zitten. Artrose komt niet door slijtage van het kniegewricht. Bewegen bij artrose is juist goed om de klachten te verminderen. Een fysiotherapeut kan u beweegadvies geven. Is bewegen pijnlijk? Uw huisarts kan pijnstillers of ontstekingsremmers voorschrijven.

Zie de consultkaart aan het einde van deze brochure voor meer informatie.

Uit onderzoek blijkt dat bewegen juist goed is voor het verminderen van klachten bij artrose. Wees niet bang dat uw klachten erger worden door te bewegen.

Bewegen en oefeningen doen

- Het is belangrijk dat u ongeveer een halfuur per dag actief beweegt door te wandelen, fietsen of zwemmen. Met deze sporten belast u uw knie namelijk regelmatig (en niet plotseling), waardoor u klachten van overbelasting voorkomt.
- Tegenwoordig kunt u zelf via een app, Join2Move een persoonlijk beweegprogramma maken. Hierbij kiest u een activiteit (zoals fietsen of lopen), die u elke week iets langer doet. Daarnaast kunt u ervoor kiezen om 2 keer per week een oefenprogramma doen.
- Ook kunt u dagelijks oefeningen doen. Zo zorgt u ervoor dat uw knie soepel blijft, de spieren om uw knie sterker worden en u inspanning langer kunt volhouden.

Als u het lastig vindt om deze oefeningen zonder hulp te doen, doe dit dan samen met een fysiotherapeut. De fysiotherapeut legt uit hoe u de oefeningen doet. Daarna kunt u de oefeningen thuis blijven doen of met begeleiding.

Oefeningen

Hier volgen een aantal oefeningen speciaal voor artrose van de knie. Iedere oefening doet u in een serie van 3. Neem steeds 30 seconden pauze na iedere serie.

Oefening 1:

- Ga op de grond liggen met uw benen gestrekt.
- Beweeg uw hiel over de grond richting uw zitvlak.
- Schuif langzaam weer terug naar gestrekte stand.

Oefening 2:

- Ga op de grond liggen met uw benen gestrekt.
- Trek de voet naar u toe en druk de achterkant van uw knie in de grond (span de bovenbeenspieren aan)

Oefening 3:

- U staat rechtop.
- Maak een grote stap naar voren en zak door de knie.
- Steun op het voorste been en houd de knie zoveel mogelijk boven de voet.
- Doe dit ook met het andere been.
- Deze oefening niet overdrijven!

Oefening 4:

- Ga op de rand van een stevige tafel zitten met afhangende benen.
- Streck een been zo ver mogelijk.
- Even vast houden.
- Herhaal dit met uw andere been.

Oefening 5:

- Dit is een goede afsluiting van uw oefenprogramma.
- Ga op de rand van een stevige tafel zitten met afhangende benen.
- Zwaai uw benen, vanuit de knieën, gedurende 1 minuut in een rustig tempo voor- en achterwaarts.

Overige adviezen

Napijn

Krijgt u napijn, bijvoorbeeld de avond of dag na het bewegen? Dan heeft u de knie te veel belast. Doe het de volgende keer wat rustiger aan.

Tijdelijk ontzien

Heeft u een periode veel pijn? Dan is het goed om minder te steunen op de gevoelige knie. Gebruik tijdelijk een wandelstok of kruk. Blijf de knie regelmatig bewegen.

Het is belangrijk om zodra het iets beter gaat, uw dagelijkse bezigheden en oefeningen weer op te pakken.

Hobby en beroep

Soms is het nodig om van hobby of beroep te veranderen om het pijnlijke gewricht te ontlasten. Hebben uw klachten invloed op uw werk? Bespreek dit dan met uw werkgever. Neem ook contact op met de bedrijfsarts. De bedrijfsarts bespreekt met u hoe u zo goed mogelijk kunt blijven werken.

Er is geen bewijs dat braces, inlegzolen of speciale schoenen helpen tegen de klachten van artrose. Dat geldt ook voor voedingssupplementen zoals glucosamine en chondroïtine. Een gezonde levensstijl is voldoende.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/orthopedie
- www.join2move.com

Contact

polikliniek Orthopedie, locatie Oost en locatie West

T 020 5108 8 84 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 18 november 2020, foldernr.4179