

Artrose van de knie

Versleten knie



Inhoudsopgave

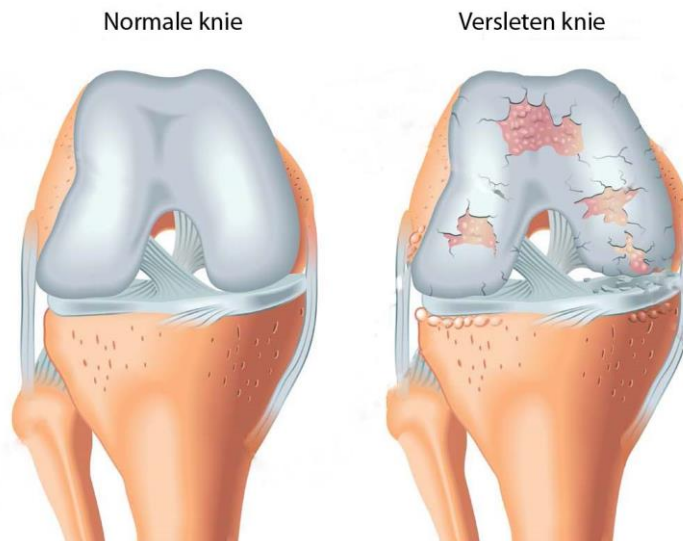
Wat is artrose?	1
Hoe ontstaat artrose?	1
Klachten.....	2
Diagnostiek.....	2
Behandeling.....	2
Adviezen	2
Medicijnen.....	3
Operaties	3
Comfortabel leven met artrose van de knie.....	3

Wat is artrose?

Artrose is een chronische aandoening van gewrichtskraakbeen waarbij slijtage van dit kraakbeen optreedt. Kraakbeen bekleedt de botuiteinden van het gewricht. Het heeft een schok dempend effect en zorgt ervoor dat bijvoorbeeld bij de knie de uiteinden van bovenbeen en onderbeen soepel ten opzichte van elkaar kunnen bewegen.

Aangetast kraakbeen kan zich niet meer herstellen. Artrose komt vaker voor bij vrouwen en neemt toe met de leeftijd. Boven de 60 jaar heeft vrijwel iedereen wel een of andere vorm van artrose. Het verloop van artrose is bij ieder-

een verschillend en zeker niet te voorspellen. Een tijd van heftige last kan worden gevolgd door een langdurige periode van klachtenvrijheid.



Hoe ontstaat artrose?

Over het ontstaan van artrose is nog veel onduidelijkheid. Erfelijkheid kan een rol spelen. Intensief sporten en met name het oplopen van blessures van de knie kan artrose tot gevolg hebben. Uiteraard kan artrose het gevolg zijn van andere aandoeningen zoals stofwisselingsziekten (jicht), reuma en fracturen na een ongeval. Ook kunnen standsafwijkingen aan de benen (zgn. O- en X-benen) leiden tot vroegtijdige artrose van de knie.

Overgewicht en zwaar lichamelijk werk veroorzaken geen artrose maar verergeren wel de klachten.



Röntgenfoto van knieën bij patiënt met O-benen. De gewricht spleet aan de binnenkant van de knie is duidelijk versmald, duidend op slijtage.

Klachten

De klacht die het eerst optreedt bij artrose van de knie is -vrijwel altijd- pijn. De pijn ontstaat vaak geleidelijk en treedt vooral op bij beweging en belasting van het gewricht. Artrose leidt doorgaans niet direct tot noemenswaardige pijnklachten, maar het schurende effect in het kniegewricht door de slijtage veroorzaakt soms een ontsteking (artritis) van het kniegewricht. En artritis gaat gepaard met pijn, zwelling, warmte, rode verkleuring en stijfheid. Artrose van de knie wordt ook wel (osteo-)arthritis genoemd.

Diagnostiek

De knie is bij artrose vaak gezwollen, het gewricht wordt stijver en soms ontstaat een dwangstand of toenemende 0- of X-beenstand. Aanvullend onderzoek kan inhouden dat men een röntgenfoto van de knie maakt, meestal in staande positie. Mocht het beeld van de artrose niet duidelijk zijn dan kan men de knie van binnen bekijken door middel van een artroscopie.

Behandeling

Uitgangspunt bij de behandeling van artrose is dat het slijtageproces niet te stoppen is. Een goede behandeling echter heeft zeker zin. Centraal bij de behandeling van artrose van de knie staan huisarts, fysiotherapeut en specialist (orthopedisch chirurg en/of reumatoloog).

In de eerste plaats bestaat de behandeling uit het geven van adviezen: hoe kan men zo lang mogelijk een goede functie van het kniegewricht behouden. De huisarts kan leefregels voorschrijven evenals medicijnen tegen pijn en stijfheid. De fysiotherapeut is van groot belang als het gaat om het op peil houden van een goede (spier-) conditie en begeleiding, om de belasting bij werk en sport aan te passen. Vaak is het oordeel van de orthopedisch chirurg noodzakelijk om het verdere beleid te bepalen.

Adviezen

Leeftijd, activiteiten, beroep en algehele gezondheid bepalen de inhoud van de leefregels. Met name gaat het om adviezen als: verander regelmatig van houding, wissel rust en activiteit af en ga tijdig hulpmiddelen gebruiken. Door het kniegewricht minder te gebruiken worden de spieren zwakker. Het is daarom belangrijk dat men in beweging blijft en de conditie op peil houdt, bijvoorbeeld door te fietsen.

Leefregels: voorkomen van overgewicht, zorgen voor een goede conditie, vermijden zware belasting

Medicijnen

Bij pijnklachten kan men eenvoudige pijnstillers nemen zoals paracetamol. Indien het gewricht ontstoken is kan de arts ontstekingsremmende medicijnen voorschrijven, zoals NSAID's.

Operaties

Een operatie kan soms noodzakelijk zijn als iemand veel pijn heeft. Een afwijkende stand van het been evenals een beperkte functie van het kniegewricht kunnen pijnklachten veroorzaken en bijdragen aan de indicatie tot een operatie.

Een kijkoperatie wordt vooral uitgevoerd in geval van een gescheurde of beschadigde meniscus. Soms kan een lokale kraakbeenbeschadiging tijdens een kijkoperatie worden bijgewerkt.

Bij een afwijkende stand van het been (O- en X-benen) kan een correctie-osteotomie (standsverandering) worden uitgevoerd. Bij zeer ernstige beschadigingen en veel klachten kan het gewricht vervangen worden door een kunstgewricht (knieprothese).



Een gescheurde meniscus, met daarboven en daaronder nog goed kraakbeen zichtbaar van respectievelijk het bovenbeen en onderbeen.

Comfortabel leven met artrose van de knie

Veel mensen met artrose van de knie leiden een normaal leven. Medicijnen, fysiotherapie en leefregels kunnen de pijn verminderen en de functie van de knie verbeteren. Soms zijn ingrepen mogelijk zodat de klachten afnemen en uiteindelijk kan een ernstig versleten knie worden vervangen door een kunstgewricht.

Ofschoon artrose van de knie niet geneest, kan het op deze wijze vaak wel beheersbaar worden.



Knieprothese

© copyright dr. H.J. Mencke, H.J. Meijerink,
orthopedisch chirurgen Heerenveen

07-02-2017/9827007