

Fysiotherapie Poos – Artrose van de knie

Artrose van de knie

Artrose is een aandoening van het gewrichtskraakbeen. Bij artrose is het kraakbeen 'versleten'. De hoeveelheid kraakbeen in de knie neemt af, de gewrichtsspleet wordt dan dunner. Soms kan het kraakbeen voor een groot gedeelte verdwenen zijn, waardoor een deel van de botdelen tegen elkaar schuurt.

In 2000 hadden naar schatting 355.700 mensen artrose aan de knie.

De aandoening komt bijna twee keer zo vaak voor bij vrouwen als bij mannen.

Door de toenemende vergrijzing en toename van overgewicht is het waarschijnlijk dat artrose de komende tijd verder zal toenemen.

Oorzaak

Knie artrose komt vaker voor bij beroepen met zware lichamelijke belasting, zoals knielen, hurken en zwaar tillen. Als je op jonge leeftijd een ernstig knie ongeluk gehad hebt is de kans groot dat je op latere leeftijd artrose ontwikkelt. Ook als de meniscus al vroeg helemaal verwijderd is, is de kans op slijtage op latere leeftijd aanzienlijk.

Symptomen

Aan de hand van een foto kun je zien of er sprake is van artrose.

Bij ernstige artrose ziet de knie er aan de buitenkant dikker uit.

Echter de ernst van de artrose hoeft niet gelijk te zijn aan de ernst van de klacht. Het komt voor dat op de röntgenfoto ernstige afwijkingen te zien zijn, maar dat iemand weinig klachten heeft.

Klachten

- Bij (trap-) lopen en lang staan.
- Startpijn, is pijn die zich voordoet als je weer in beweging komt na rust.
- Stijfheid van het gewricht. vooral na een periode van rust.
- Bewegingsbeperking, waardoor het strekken van de knie onmogelijk wordt.
- Het gevoel soms door de knie te gaan.
- Ook kun je er X- of O-benen van krijgen.

Wat te doen bij artrose?

Belangrijk is om het gewricht in conditie te houden. Dit moet je doen door voldoende belast te bewegen. Dus veel fietsen en wandelen. Liever niet zwemmen, want deze activiteit belast het kniegewricht te weinig.

De laatste jaren is er veel onderzoek gedaan naar glucosamines.

Glucosamine is een bestanddeel van het kraakbeen en is bij artrose patiënten onvoldoende aanwezig. Het innemen van deze tabletten kan de kwaliteit van het kraakbeen (bij milde tot matige artrose) verbeteren. Het is niet duidelijk bij wie het wel en bij wie het niet werkt.

Gewoon uitproberen dus. Wel 3 maanden lang elke dag 3 x 500 mg gebruiken. Helpt het, dan moet je het blijven gebruiken. Helpt het niet dan heeft langer gebruik geen zin.

Glucosamine is een lichaamseigen stof. Het gebruik blijkt veilig te zijn en kent amper bijwerkingen, mogelijk kunnen maag/darmklachten opspelen. Dit alles uiteraard in overleg met de huisarts.