

# Knietklachten

## 50 jaar en ouder

Informatie over diagnose en behandeling bij de orthooped



*'Ik geloofde het eigenlijk niet, maar het werkt echt: ik heb sinds twee maanden twee keer per week fysiotherapie en kan nu al zonder klachten een boodschap doen. Laatst heb ik zelfs weer een uur met de hond gewandeld zonder pijn.'*

## Klachten

- Pijn en stijfheid bij lopen, staan en traplopen
- Pijn is erger bij opstaan na rust (startpijn)
- Geleidelijk ontstaan en wisselend van aard
- Knie blokkeert niet (geen slotklachten)
- Eventueel zwellen, kraken of krachtsverlies

## Consult bij de orthooped

- Gesprek over uw klachten
- Lichamelijk onderzoek
- Röntgenfoto (voor of na het gesprek)
- Indien nodig extra onderzoek
- Diagnose, advies en plan van aanpak

## Veroudering kraakbeen en meniscus

De klachten kunnen verschillende oorzaken hebben.

- Bij sommige mensen neemt de kwaliteit van het kraakbeen in de knie in de loop der jaren af. Dit proces kan overgaan in artrose: de bekleding van het bot wordt dunner, waardoor bewegen van de knie pijnlijk wordt. Hoe artrose ontstaat, is niet precies bekend. Langdurige overbelasting door werk, sport of overgewicht kan een rol spelen.
- Een meniscus kan bij het ouder worden gaan rafelen of scheuren.
- Een heel enkele keer worden de klachten veroorzaakt door een infectie of een tumor. Als hier aanwijzingen voor zijn, zal de orthooped extra onderzoek laten doen.



Waar de botten van het kniegewricht over elkaar bewegen, zijn ze bekleed met glad kraakbeen voor een soepele beweging. Voor extra schokdemping en stabiliteit zitten er tussen de botten ook twee 'kussentjes': de binnenste en de buitenste meniscus.

[www.zorgvoorbeweging.nl/knie](http://www.zorgvoorbeweging.nl/knie)

# Op weg naar minder pijn

Door de combinatie van beweging, oefeningen, pijnstilling en gewichtsverlies zult u sterker worden, minder pijn ervaren en een betere conditie krijgen, waardoor u zich fitter voelt.



## Leefstijl: bewegen en afvallen

### Oefenen onder deskundige begeleiding

U kunt veel winnen door in beweging te blijven, bijvoorbeeld door elke dag een half uur te wandelen. Als u niet beweegt zullen de pijn en stijfheid alleen maar verder toenemen. Training van specifieke spieren rondom de knie helpt ook. Voor advies over bewegen en deskundige begeleiding bij spiertraining kunt u terecht bij een fysiotherapeut. Uw orthoeped kan u hierover adviseren.

### Een paar kilo helpt al

Als u te zwaar bent is het zinvol om af te vallen. Enkele kilo's minder kan al zorgen voor minder pijn; 1 kilo gewichtsverlies scheelt 4 kilo druk op uw knieën. De orthoeped kan u naar een diëtist verwijzen voor begeleiding.



## Pijnstillers

Er zijn meerdere opties: paracetamol, NSAID's (bijvoorbeeld ibuprofen) en zwaardere medicijnen zoals tramadol. Uw orthoeped adviseert wat in uw geval het beste is.

### Bewegen met pijn

Als bewegen pijn doet, kunt u pijnstillers innemen. Het lijkt misschien onlogisch, maar bewegen met pijn kan echt geen kwaad (mits op advies van uw orthoeped). U hoeft niet bang te zijn dat u iets stuk maakt in uw knie.



## Injectie in de knie

Soms kan een injectie met corticosteroïd in het gewricht verlichting geven. Het effect kan tot een paar maanden aanhouden. Uw orthoeped bespreekt met u of dit zinvol is.



## Kunstknie

Bij artrose kunnen de klachten na verloop van tijd zo verergeren dat een operatie nodig is. Een 'nieuwe knie' komt echter pas in beeld als de artrose ernstig is en als bewegen, afvallen en pijnstilling niet meer helpen. De operatie is ingrijpend en er volgt een lange periode van intensieve training. De orthoeped kan u begeleiden bij het maken van de juiste afweging.

## MRI en kijkoperatie meestal niet zinvol

Veel mensen komen bij de orthoeped met de verwachting dat ze een MRI-scan of een kijkoperatie (artroscoopie) krijgen. Maar recent onderzoek toont aan dat dit meestal niet zinvol is. Sterker nog: het is bewezen dat een artroscoopie de ontwikkeling van artrose soms zelfs kan verergeren.

### MRI

Een MRI laat bij mensen boven de 50 jaar eigenlijk altijd afwijkingen zien, ook bij mensen die helemaal geen klachten hebben. Die afwijkingen zijn dan ook lang niet altijd de verklaring voor de klachten. De oorzaak van dit soort klachten is meestal veroudering van het kraakbeen of de meniscus. De orthoeped kan dat goed vaststellen op basis van een gesprek, lichamelijk onderzoek en een gewone röntgenfoto. Een MRI is hiervoor niet nodig.

### Artroscoopie

Een artroscoopie is zinvol als er losse stukjes bot of kraakbeen in het kniegewricht zitten waardoor de knie blokkeert. Ook bij een plotseling gescheurde meniscus bij een jonge sporter heeft deze knieoperatie zin. Maar bij mensen van 50 jaar en ouder met dit soort klachten blijkt een artroscoopie geen verbetering te geven. Kraakbeen dat verouderd is, is helaas niet met een operatie te repareren. En een operatie waarbij de meniscus geheel of gedeeltelijk verwijderd wordt, kan de ontwikkeling van artrose versnellen. De orthoeped raadt een artroscoopie in deze gevallen dan ook af, om onnodig risico en teleurstelling achteraf te voorkomen.

**i** Consultkaart met overzicht van alle behandelopties:  
[www.zorgvoorbeweging.nl/consultkaart-artrose-knie](http://www.zorgvoorbeweging.nl/consultkaart-artrose-knie)



NEDERLANDSE  
ORTHOPAEDISCHE  
VERENIGING | NOV

Deze folder is ontwikkeld in het kader van het SMART-project door LUMC, UMCG Reuma Nederland en de NOV