

PATIËNTENFOLDER
ORTHOPEDIE
| Artrose van de knie

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER



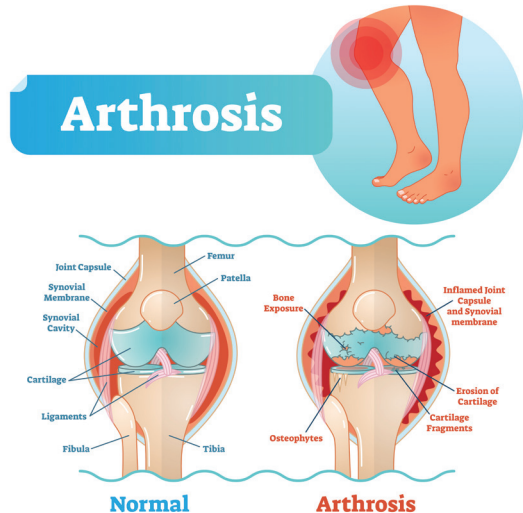


Algemeen

Er is bij u artrose in uw knie vastgesteld. Aan de hand van deze folder krijgt u informatie over de knie, de diagnose artrose, de gevolgen en behandeling van artrose.

Het Kniegewricht

De knie is een scharniergewricht. Het bestaat uit twee botdelen: het scheenbeen en het dijbeen. De uiteinden zijn bedekt met een laagje kraakbeen. Deze laag is elastisch en vangt schokken en stoten op, zodat de knie soepel beweegt. Aan de binnen- en buitenzijde van de knie zit een meniscus: een soort stootkussen. Midden in het kniegewricht ligt de voorste kruisband. Deze voorkomt dat het onderbeen tijdens het lopen en het maken van draaibewegingen naar voren schiet. Aan de voorzijde zit de knieschijf.



Wat Is Artrose?

Artrose is een aandoening van de gewrichten, ook wel gewrichtsslijtage genoemd. Een gewricht bestaat uit botstukken met een beschermende laag kraakbeen. Artrose komt voornamelijk voor op oudere leeftijd, maar kan door aangeboren afwijkingen, overbelasting of herhaalde blessures door sporten en/of werk of bij beschadiging na breuken of ontstekingen, ook eerder ontstaan. Bij artrose vermindert de kwaliteit van het kraakbeen en het kan zelfs geheel verdwijnen. De botuiteinden komen tegen elkaar en dit veroorzaakt pijn. Daardoor beweegt het gewricht minder goed of kan een afwijkende stand ontstaan. Artrose kan overal in het lichaam

voorkomen. De aantasting van het kraakbeen neemt langzaam toe. Het is geen reumatische aandoening en heeft geen relatie met osteoporose (botontkalking). Als u in één gewricht artrose heeft, hoeft dit niet te betekenen dat u het ook in een ander gewricht krijgt. Artrose is niet te genezen.

Klachten Bij Artrose In De Knie

Wanneer u tijdens het lopen of lang staan veel pijn heeft, kan dat op een beschadigde (artratische) knie wijzen. Ook als u opstaat, voelt u pijn (de zogenoemde startpijn). Fietsen levert doorgaans de minste klachten op. De pijn wordt meestal geleidelijk erger, maar kan ook plotseling optreden. Pijn en zwelling zijn het hevigst in de ochtend en na een periode van rust. Ook kan de knie zwak aanvoelen, waardoor u door uw knie kunt zakken. Veel mensen stellen dat weersveranderingen ook effect hebben op de pijn.

Stellen Van De Diagnose

De diagnose is eenvoudig te stellen bij lichamelijk onderzoek in combinatie met röntgenfoto's.

Behandeling Van Artrose In De Knie

Artrose in de knie kan op verschillende manieren behandeld worden. Uw orthopedisch chirurg verricht eerst onderzoek naar uw manier van lopen, de bewegingsmogelijkheden van uw knie en de zwelling en gevoeligheid van het gewricht. Een röntgenfoto kan aantasting van het kniegewricht tonen. In een vroeg stadium is het niet nodig operatief in te grijpen. U kunt maatregelen treffen en leefregels opvolgen waardoor de klachten afnemen, zodat u in het dagelijkse leven zo min mogelijk wordt beperkt.

Leefregels

Pas uw leefgewoonten aan. Dat houdt in:

- Voorkom overgewicht en val zo nodig af. Overgewicht is een risicofactor voor het krijgen van artrose. Indien dat nodig is, verwijst de orthopedisch chirurg of verpleegkundig specialist u naar een diëtiste.
- Blijf bewegen. Omdat bewegen pijnlijk kan zijn, heeft u misschien de neiging minder te bewegen. Echter, een kniegewricht met daaromheen goed geoefende spieren, kan meer verdragen en doet juist minder pijn.
- Zoek een activiteit die bij u past en die u vol kunt houden. Ga bijvoorbeeld wandelen, zwemmen of fietsen in plaats van hardlopen of springen.
- Beperk activiteiten die uw klachten kunnen verergeren, zoals traplopen, hurken of kruipen. Wissel zware en lichte taken af en pas op met tillen en sjouwen.
- Rust op tijd uit, zeker als de knie pijnlijk is. Zoek een goed evenwicht tussen rust en activiteit en verander regelmatig van houding en beweging.

Maak gebruik van hulpmiddelen die uw knie verlichting kunnen geven, zoals:

- Een stok
- Een bandage of brace
- Een coldpack of een washandje met ijsklontjes, als de knieregio pijnlijk is.
- Fysiotherapie: Met behulp van fysiotherapie kunt u het achteruitgaan van het kniegewricht vertragen. Door oefeningen verhoogt u de mobiliteit en soepelheid van uw knie en versterkt u de spieren van uw knieregio.
- Cortisone injecties

Pijnstillers

Naast bovengenoemde maatregelen kunt u medicatie voorgeschreven krijgen. Omdat niet iedereen hetzelfde op medicijnen reageert, geeft de orthopedisch chirurg of verpleegkundig specialist u hierover advies. De pijnstillers kunnen het slijtageproces niet stoppen. Pijnstillers die vaak worden voorgeschreven bij artrose zijn:

- Paracetamol: Paracetamol is een pijnstiller die de meeste mensen goed verdragen en die geen maagproblemen veroorzaakt. U mag maximaal acht maal per dag een tablet van 500 mg innemen. Het is raadzaam om de tabletten op vaste tijden in te nemen.
- Ontstekingsremmers (NSAID's): Deze medicijnen remmen de ontsteking en verminderen de verschijnselen die daarbij horen, zoals pijn en stijfheid. Meestal wordt deze medicatie voorgeschreven voor maximaal twee weken, omdat maag- en darmklachten als bijwerking kunnen optreden. NSAID's worden daarom vaak gecombineerd met een maagbeschermer. Verder kan het gebruik van NSAID's invloed hebben op de werking van andere medicijnen. Het is daarom belangrijk dat u aan uw arts vertelt dat u ontstekingsremmers gebruikt.

Operatieve Ingreep

Wanneer de klachten van artrose niet verminderen door bovenstaande behandelingen, kan een operatie noodzakelijk zijn. Met een ingreep kan het scheenbeen of het dijbeen worden doorgezaagd om deze op één lijn te krijgen met het kniegewricht. Er kan een gedeeltelijke of gehele knieprothese worden geplaatst die de beschadigde delen van het kniegewricht vervangen.

Knieprothese

Het doel van het implanteren van een knieprothese is:

- Het verminderen van pijn en het verbeteren van kwaliteit van leven;
- Functieverlies van uw knie herstellen;
- Eventuele vergroeiingen corrigeren, bijvoorbeeld o- of x-benen.

FINANCIËLE ASPECTEN

Deze informatie betreft de verzekering en vergoeding van uw behandeling. Heeft u een verwijzing van uw huisarts? Dan dekt uw zorgverzekering 60% -100% van uw behandeling. Wij vergoeden de resterende 40% - 0% voor u. U betaalt dus niets extra's.

Vragen Of Suggesties?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Orthopedie. Via telefoonnummer: 020 238 8800.

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, heeft u opmerkingen over deze brochure of over de gang van zaken tijdens het onderzoek die nuttig kunnen zijn, dan vernemen wij het graag. Volgende patiënten kunnen hier baat bij hebben.

Ons privacyreglement vindt u op <http://www.acibademimc.com/> over-ons onder Privacy & klachten. Hier vindt u informatie over de mogelijkheid tot het melden van onveilige situaties (waaronder (bijna-) incidenten); klachten en/of claims;

Bij complicaties kunt u de kliniek (buiten) werktijden op onderstaande noodnummer bereiken: 06-214 66 796

Wat ik nog wil weten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ACIBADEM

INTERNATIONAL MEDICAL CENTER

Arlandaweg 100 1043 HP Amsterdam
T: +31 20 238 8800
info@acibademimc.com
acibademimc.com

