

Knieklachten komen veel voor en zijn erg vervelend. Je kunt last hebben als je beweegt, zoals stijfheid of pijn in de knie bij buigen en traplopen. Of je voelt soms plotseling een stekende, of juist voortdurend een zeurende pijn in je knie. De pijn kan aan de binnenkant van de knie zitten, of juist duidelijk op een andere plek. Je hebt 's morgens bij het opstaan of na lang stilzitten last van stijfheid, of de pijn zet juist op na lang bewegen. Is je knie ook warm, dik en rood? Dan kan er een ontsteking zitten. Kortom, er zijn veel soorten kniepijn en verschillende oorzaken.

Waardoor heb ik kniepijn?

Onze knieën gebruiken we de hele dag door. Om te lopen, opstaan, springen en draaien. Bij tuinieren of sommige beroepen zitten we ook lang op onze knieën. Om te weten waar je kniepijn vandaan kan komen, is het handig wat meer over de knie te weten.

In je knie steunt het dijbeen in je bovenbeen op het scheenbeen van je onderbeen. Als hier geen zacht kraakbeen tussen zou zitten, zou bewegen veel pijn doen. De meniscus zorgt ervoor dat het kraakbeen niet beschadigt als je beweegt. Aan de voorkant van de knie zit de knieschijf. Deze beschermt de knie en kun je goed voelen zitten. De kruisbanden in je knie zorgen ervoor dat alles stevig blijft zitten. Door de slimme bouw van de knie kunnen we dus springen, rennen, hurken en knielen.

Wat kan er mis zijn met je knie?

Je knie kan overbelast raken. Ook een klap door een val of een verkeerde draai kan de knieschijf of kruisbanden beschadigen. Daarnaast kan het kraakbeen in je knie dunner worden. Door overgewicht, vaak en intensief sporten of door reuma. Deze slijtage noemen we artrose. Kortom, de knie is gevoelig voor verschillende soorten aandoeningen, blessures of overbelasting, zoals:

- slijmbeursontsteking in de knie;
- springersknie (jumpers knee);
- gescheurd kraakbeen in je knie;
- gescheurde kruisband;
- gebroken knieschijf;
- meniscusklachten;
- knieslijtage (artrose);
- reumatoïde artritis.

De pijn kan soms duidelijk aan de binnenkant of buitenkant van de knie zitten. Meer hierover lees je op de [website van Anna TopSupport](#) bij kniepijn na beweging. Hier kun je ook meer lezen over knieblessures die vaak worden opgelopen tijdens het sporten.

Wanneer moet ik naar de dokter of fysiotherapeut?

Kniepijn door overbelasting gaat vaak vanzelf weer over. Hierbij helpt het als je je knie wat rust geeft. Bijvoorbeeld door de beweging die de pijn veroorzaakt een tijd niet te maken. Ook kun je pijnstillers nemen. Als de pijn in je knie erg lang duurt of erger wordt, kun je het beste een afspraak bij de huisarts maken. Die kan je doorverwijzen naar een specialist voor onderzoek. Bijvoorbeeld naar een van de speciale spreekuren van het specialisme [orthopedie](#) in het Anna Ziekenhuis.

Met knieklachten doorverwezen door de huisarts

In het Anna Ziekenhuis vind je een team van (sport)fysiotherapeuten, sportartsen, orthopedisch chirurgen en (sport)radiologen. Je zult eerst een aantal onderzoeken krijgen om beter te zien wat er aan de hand is. Bijvoorbeeld een röntgenfoto en een lichamelijk onderzoek. Samen met jou bespreken wij je klachten. Daarna bekijken we de uitslag van de onderzoeken en de mogelijke behandelingen.

Veelgestelde vragen

Zijn krakende knieën erg?

Knieën kunnen soms wat kraken, piepen of knakken. Dat is niet erg. Maken je knieën geluid en heb je ook pijn, of zijn je knieën stijf? Dan is het verstandig om je huisarts hier even naar te laten kijken.

Kan ik met mijn knieklachten beter naar de orthofoon of de fysiotherapeut?

Als je huisarts je heeft aangeraden een afspraak te maken bij een fysiotherapeut, kun je er gerust op zijn dat dat de juiste stap is. Fysiotherapeuten zijn opgeleid om blessures en klachten te herkennen door lichamelijk onderzoek en deze te behandelen. Als dat nodig is kunnen zij je altijd aanraden meer onderzoek te laten doen bij een specialist. De fysiotherapeuten van [Anna TopSupport](#) werken nauw samen met de specialisten van het Anna Ziekenhuis.

Kan ik ook zelf een afspraak in Anna Ziekenhuis maken voor mijn knieklachten?

Voor een afspraak op een van onze spreekuren, zoals het artrosespreekuur, moet je eerst even langs je huisarts voor een verwijzing. Dat geldt ook voor een [medisch consult bij de sportarts](#). Heb je een sportblessure opgelopen? Dan is er bij Anna TopSupport een [gratis sportblessure inloospreekuur](#). Je krijgt dan een vrijblijvend advies. Hiervoor hoef je geen afspraak te maken of een verwijzing bij je huisarts te halen.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort901-kniepijn-en-andere-knieklachten/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



OTR901
29-03-2024