

Orthopedie  
040 286 4864

### **Symptomen versleten knie (knieartrose)**

Je kunt last hebben van ochtendstijfheid of van startpijn in je knie als je na lang stilzitten weer opstaat. Deze pijn of stijf gevoel in je knie wordt vaak snel minder als je weer even beweegt. Dit type kniepijn kan door artrose (slijtage) in je knie komen. Je knie voelt vaak warm, stijf en pijnlijk aan. Die pijn is wel wisselend: je hebt goede en slechtere momenten. Als je je knie zwaar belast, bijvoorbeeld door sporten of lang lopen, zal de kniepijn toenemen. Vaak trekt dit weg als je rust neemt.

Minder bewegen is minder pijn, zo lijkt het. Toch is bewegen belangrijk bij artrose. Het voorkomt stijfheid van de spieren en de knie. Fietsen of zwemmen gaat meestal prima en is goed voor je knieën. Het belangrijkste is om te ontdekken wanneer je precies pijn krijgt, en wat bij jou helpt om de pijn te verminderen. Artrose kan in elk gewricht in je lichaam ontstaan. Maar naast knieartrose komt [heupartrose](#) of artrose in je handen het meest voor.

### **Veelgestelde vragen**

#### **Wat is goede pijnbestrijding bij artrose?**

Zelf kun je pijnstillers als paracetamol gerust gebruiken bij kniepijn. Houd daarbij de dosering op de verpakking aan. Overleg voor andere pijnstilling altijd met je huisarts. Ook een injectie in de knie met ontstekingsremmer en pijnstiller kan de pijn tijdelijk wegnemen. Deze injecties werken vaak een aantal weken tot een aantal maanden.

#### **Welke sporten kan ik doen bij artrose in de knie?**

Dagelijks bewegen is goed. Sporten waarbij je knie niet zwaar belast wordt zijn de beste optie. Wandelen, fietsen en zwemmen bijvoorbeeld. Sporten waarbij veel gewicht op je knie komt, zoals tennis, voetbal of volleybal kunnen artrose verergeren.

#### **Kan artrose vanzelf overgaan of genezen?**

Ja, dat kan gebeuren. De klachten kunnen in periodes erger worden of even wegblijven. Maar als het kraakbeen eenmaal dunner is geworden, kan dat niet meer worden teruggedraaid. Blijven bewegen en een gezonde levensstijl kan de pijn en stijfheid wel verminderen.

#### **Waarom krijg ik pijn in mijn knie bij artrose?**

Je gebruikt je knieën de hele dag door. Daarin komen 2 botten samen die over elkaar draaien en schuiven. Normaal gesproken zit er zacht en glad kraakbeen op de uiteinden van die botten. Als een soort beschermend kussentje. Bij artrose verandert er veel in je knie. Het kraakbeen wordt dunner en onregelmatiger. De botten komen dan tegen elkaar aan bij het bewegen. Dat kan pijn geven. In deze video legt onze orthopeed Dirk Das uit wat artrose/slijtage precies is.



Scan om het  
youtubefilmpje te  
bekijken. [youtube](#)

### **Slijtage van de knieschijf (artrose knieschijf)**

Het komt ook voor dat alleen het kraakbeen van de knieschijf dunner wordt. Deze vorm van artrose heet patellofemorale artrose. De pijn zit dan vooral aan de voorkant van de knie. De kniepijn wordt erger bij het gaan staan of traplopen. Ook voelt het alsof je knie vaak blokkeert.

Alle veranderingen in je knie zorgen ervoor dat je je minder soepel kunt bewegen.

### **Oorzaken van artrose in de knie**

Bij knieartrose verandert het kraakbeen in de knie. Daarbij ontstaan er ook pijnlijke ontstekingen in de knieën. Ook weten we dat er meer kans is op artrose als je:

- een vrouw bent;
- 45 jaar of ouder bent;
- overgewicht hebt;
- bij je werk je gewrichten erg belast;
- in het verleden een ongeluk of blessure hebt gehad;
- familieleden hebt met artrose.

### **Wanneer moet ik naar de dokter met artrose?**

Artrose is niet te genezen, maar soms kunnen je klachten wel een tijd minder zijn. Zorg dat je je knie niet overbelast, maar wel blijft bewegen. Als de klachten blijven aanhouden, is het verstandig om naar de huisarts te gaan. Met de juiste adviezen en soms verwijzing naar het Anna Ziekenhuis kun je de pijn verminderen.

De huisarts vraagt waar je pijn hebt. En wanneer dat is. Ook bekijkt de huisarts je knie goed. Meestal is dat genoeg om artrose vast te stellen. Soms is een verwijzing naar het ziekenhuis voor een röntgenfoto of verder onderzoek nodig. Artrose is namelijk op een foto vaak goed te zien.

### **Leren leven met een versleten knie**

Om pijn te verminderen, en ergere pijn te voorkomen, is het heel belangrijk dat je goed blijft bewegen. De huisarts kan je hierover ook advies geven of verwijzen naar een fysiotherapeut. De huisarts kan je ook verwijzen naar het speciale [artrosespreekuur](#) in het Anna Ziekenhuis.

### **Mogelijke behandelingen voor artrose in mijn knie**

Bij een versleten knie wordt al gauw aan een [nieuwe knie \(knieprothese\)](#) gedacht. Maar als je doorverwezen wordt naar het artrosespreekuur is een operatie niet de enige optie. In het Anna Ziekenhuis proberen we altijd samen met jou een behandeling te vinden die bij je past. Een operatie, of juist een behandeling zonder operatie. Naast oefeningen kan ook pijnbestrijding worden ingezet, bijvoorbeeld met injecties in de knie. Daarbij helpen we je een aantal leefgewoonten aan te passen. Zoals het bestrijden van overgewicht.

## Specialisten in artrose bij Anna Ziekenhuis

Omdat we zoveel behandelopties met je bekijken, zie je op het spreekuur niet alleen de orthopeed, maar ook de physician assistant. De physician assistant is speciaal opgeleid om sommige taken van de medisch specialist over te nemen. Zoals het doen van onderzoek en stellen van een diagnose.

## Veelgestelde vragen

### Wat is goede pijnbestrijding bij artrose?

Zelf kun je pijnstillers als paracetamol gerust gebruiken bij kniepijn. Houd daarbij de dosering op de verpakking aan. Overleg voor andere pijnstilling altijd met je huisarts. Ook een injectie in de knie met ontstekingsremmer en pijnstiller kan de pijn tijdelijk wegnemen. Deze injecties werken vaak een aantal weken tot een aantal maanden.

### Welke sporten kan ik doen bij artrose in de knie?

Dagelijks bewegen is goed. Sporten waarbij je knie niet zwaar belast wordt zijn de beste optie. Wandelen, fietsen en zwemmen bijvoorbeeld. Sporten waarbij veel gewicht op je knie komt, zoals tennis, voetbal of volleybal kunnen artrose verergeren.

### Kan artrose vanzelf overgaan of genezen?

Ja, dat kan gebeuren. De klachten kunnen in periodes erger worden of even wegblijven. Maar als het kraakbeen eenmaal dunner is geworden, kan dat niet meer worden teruggedraaid. Blijven bewegen en een gezonde levensstijl kan de pijn en stijfheid wel verminderen.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar [www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort904-artrose-in-de-knie-versleten-knie/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort904-artrose-in-de-knie-versleten-knie/)

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



ORT904  
29-03-2024