

Orthopedie
040 286 4864

Je hebt pijn aan je knie maar je wilt een [knieoperatie \(nieuwe knie\)](#), nog even uitstellen. Je orthofoon bespreekt met je hoe we de kniepijn minder of dragelijk kunnen maken. Een behandeling zonder operatie dus. In het Anna Ziekenhuis zijn verschillende behandelingen mogelijk.

Bij artrose knie een injectie als behandeling

Je kunt een injectie in de versleten knie krijgen als je veel pijnklachten heeft, maar je nog geen operatie wilt. Of als niet helemaal duidelijk is of de klachten uit de knie komen. Je krijgt een spuitje met daarin een pijnstiller en ontstekingsremmer. Dit zorgt ervoor dat je minder pijn hebt en weer beter kunt bewegen. De knie-injectie kun je direct tijdens je afspraak op de polikliniek krijgen.

Pijnstilling bij artrose

Paracetamol of andere pijnstillers slikken, kan ook helpen tegen de pijn in je knie. Samen bekijken we welke medicijnen voor jou geschikt zijn en hoe vaak en hoe lang je deze moet slikken.

Fysiotherapie bij artrose

Ondanks de pijn kunnen oefeningen bij een knie met artrose een positief effect hebben op je pijnklachten. Samen met je fysiotherapeut doe je oefeningen voor spierkracht, stabiliteit en om soepel te blijven. Je kunt natuurlijk ook kiezen om zelf aan de slag te gaan met oefeningen voor je knie. Je krijgt dan eenmalig uitleg en advies van een fysiotherapeut.

Leven met een versleten knie

Veranderingen in je leefstijl kunnen ook vermindering van pijn bij artrose geven. In het Anna Ziekenhuis kunnen wij je hierbij begeleiden. Samen met een leefstijlcoach of fysiotherapeut kijk je welke veranderingen je kunt maken. Een diëtiste kan je begeleiden bij veranderingen in je eetpatroon of voeding.

Veelgestelde vragen

Hebben jullie een fysiotherapeut gespecialiseerd in de knie?

Ja. Onze fysiotherapeuten hebben veel ervaring met knieklachten zoals slijtage aan de knie.

Hoe lang werkt een injectie met pijnstilling bij artrose?

Dat verschilt. Soms merk je na 2 tot 3 dagen effect, maar dit kan ook langer duren. Een injectie werkt enkele weken, of langer.

Hoe lang kan ik een knieoperatie uitstellen met deze behandelingen?

Het is niet precies te zeggen hoelang je een nieuwe knie kunt uitstellen. Dit hangt bijvoorbeeld af van de ernst van je klachten, hoe je je klachten ervaart en welk effect deze behandeling(en) hebben op je klachten.

Het proces

Uitstellen operatie bij artrose in de knie

Heb je pijn in je knie? Is het kraakbeen door artrose of overmatig sporten versleten? Is er artrose in je knie vastgesteld? Dan zijn er een aantal mogelijkheden. Wij proberen samen met jou een operatie uit te stellen als dat mogelijk is. Er zijn verschillende andere behandelingen mogelijk. Zoals een injectie met pijnstilling en een ontstekingsremmer, oefentherapie of het slikken van pijnstillers. Zo kun je lekker bewegen, zoveel mogelijk zonder pijn.

Terug naar de polikliniek bij knieklachten

We houden goed in de gaten of je klachten met deze behandeling(en) verbeteren. Als dat nodig is kom je na 2 tot 3 maanden weer op de polikliniek om de resultaten te bespreken.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort909-behandelen-knieklachten-zonder-operatie/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



ORT909
31-03-2024