



Knieartrose

In het kort:

- Knieartrose is een aandoening van kraakbeen, het bot, de spieren en pezen van de knie.
- Je kunt last hebben (ochtend)stijfheid in de knie, moeite hebben met in beweging komen, en last hebben van een instabiele knie en zwakte van de spieren in het bovenbeen.
- Je kunt last hebben bij activiteiten zoals (trap)lopen, gaan zitten en opstaan en bij werk en sport. Als je beweegt, kan je je knie horen en/of voelen 'kraken'.
- Een gezonde leefstijl is belangrijk om de artrose af te remmen en (pijn)klachten en beperkingen te verminderen.
- Het is goed om te blijven bewegen. Hierdoor help je je spieren en gewrichten in goede conditie te houden en je klachten te verminderen.
- Op thuisarts.nl en reumanederland.nl vind je meer informatie over artrose.

Wat kan de fysiotherapeut of oefentherapeut voor je betekenen?

Je komt bij de fysiotherapeut of de oefentherapeut (Cesar/Mensendieck) als:

- je veel last hebt van (pijn)klachten in en rondom je knie,
- als de klachten je dagelijkse activiteiten belemmeren,
- als zelfstandig bewegen onvoldoende helpt,
- of als je aan je knie geopereerd bent.

De therapeut helpt je om op een veilige manier te (blijven) bewegen, een operatie uit te stellen of te voorkomen en weer vertrouwen te krijgen in je lichaam.

De behandeling van knieartrose

Onderzoek

Via een gesprek met therapeut over je klachten en een lichamelijk onderzoek, bepaalt de therapeut of je last hebt van knieartrose. Een röntgenfoto is niet nodig. In het eerste gesprek bespreek je met de therapeut: wat je klachten zijn;

- of er iets veranderd is in de klachten;
- of je dagelijkse activiteiten invloed hebben op de klachten;
- of de klachten invloed hebben op de uitvoering van je werk, hobby of sport;
- wat je wilt bereiken met de therapie.

Bij twijfel over de oorzaak van de knieklacht, of twijfel over de behandeling, adviseert de therapeut je een (gespecialiseerde) collega of arts te bezoeken. In het lichamelijk onderzoek bekijkt de therapeut welke activiteiten (bijvoorbeeld wandelen, traplopen, of opstaan uit een stoel) jou moeite kosten. De therapeut onderzoekt hoe soepel je knie en aangrenzende gewrichten bewegen. Ook test de therapeut je spierkracht, balans en uithoudingsvermogen. Na het onderzoek bespreek je samen met de therapeut welke mogelijkheden er zijn voor de behandeling. Jullie maken dan een plan om jouw doelen te halen.

Voorlichting en advies

Je krijgt voorlichting over knieartrose. En ook hoe je leefstijl en dagelijkse activiteiten, zoals werk en sport, van invloed kunnen zijn op je (pijn)klachten. Je krijgt advies over hoe medicijnen zoals paracetamol of andere pijnstillers kunnen helpen bij je (pijn)klachten. De therapeut adviseert je over gezond bewegen, een gezonde leefstijl en omgaan met pijn. Heb je overgewicht? Dan is het belangrijk om af te vallen. Het hangt van jouw situatie af of de therapeut hierin samenwerkt met een diëtist en/of leefstijlcoach. Soms is informatie en advies over wat je zelf kunt doen voldoende om je doel(en) te halen.

Behandeling

Je doet oefeningen die passen bij jouw situatie en jouw doelen voor de therapie. Je oefent dagelijkse activiteiten die jij graag wilt verbeteren, zoals wandelen, traplopen, werken of sporten. Ook kan je oefeningen doen om stijfheid in je kniegewricht tegen te gaan en je spierkracht, balans en uithoudingsvermogen te behouden of te verbeteren. Je herstelt sneller als je ook thuis oefent en na de therapie blijft bewegen. Zo haal je het beste resultaat en houd je dit langer vast. Soms gebruikt de therapeut (digitale) hulpmiddelen zoals oefenprogramma's, video's

en informatiefolders om je hierbij te helpen. Behandelingen zoals passief mobiliseren, tappen en shockwave helpen onvoldoende bij knieartrose en raden we hierom af. Hoe vaak en hoe lang fysio-/oefentherapie nodig is verschilt van persoon tot persoon. Dit hangt bijvoorbeeld af van je (pijn)klachten, je leefstijl, of je zelf kunt oefenen, of je ook andere klachten hebt en wat je persoonlijke doelen zijn. Het is belangrijk om hier samen met jouw therapeut goede afspraken over te maken. Als het nodig is, werkt jouw therapeut samen met ander zorgverleners zoals de huisarts, diëtist, ergotherapeut, orthopeed en bedrijfsarts.

Een prik in je knie

Als afvallen, bewegen, oefenen en pijnstilling niet genoeg helpen tegen de (pijn)klachten, dan kan je, in overleg met jouw huisarts, kiezen voor een ontstekingsremmende prik in je knie. Met minder pijn kan je makkelijker bewegen. En door te bewegen kan de pijn nog verder afnemen. Na (te) veel prikken kan het kraakbeen in de knie verder beschadigen. De artrose wordt dan erger.

Een kunstknie (operatie)

Als afvallen, bewegen, oefenen, pijnstilling en ook een prik in je knie niet genoeg helpen tegen de (pijn)klachten, dan kan je, in overleg met jouw (huis)arts, een kunstknie overwegen. De therapeut kan je helpen om zo fit en sterk mogelijk de operatie in te gaan. Na de operatie loop je 4 tot 6 weken met krukken. Na de operatie helpt de therapeut je bij het opbouwen van de soepelheid, kracht en coördinatie, en het uithoudingsvermogen van je knie. Ook helpt de therapeut bij het veilig weer doen van je dagelijkse activiteiten. Fysio-/oefentherapie na een kunstknieoperatie duurt ongeveer 8 tot 12 weken. Je overlegt met je therapeut of terugkomen voor een controle na de therapie, nodig is.

Wat kun je zelf doen?

- Als je knieartrose hebt, is het extra belangrijk dat je niet rookt, gezond eet en genoeg beweegt.
- Heb je overgewicht? Dan is het belangrijk om af te vallen.
- Zorg zoveel mogelijk voor een goede conditie en sterke spieren. Daarmee heb je minder last van pijn, stijfheid en vermoeidheid, en ervaar je minder problemen bij je dagelijkse activiteiten.
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Maar hoeveel beweging is nou goed? De Beweegnorm van de Gezondheidsraad is: beweeg 5 keer per week minimaal 30 minuten matig-intensief (bijvoorbeeld stevig doorwandelen, steppen, joggen). Doe ook 2 keer per week oefeningen voor het verbeteren van je spierkracht en balans.
- Zit je vaak of lang achter elkaar? Door minder te zitten, kan je klachten aan gewrichten voorkomen.

de oefentherapeut

de
Fysiotherapeut

Bronnen:

KNGF Richtlijn artrose heup- en knie

Thuisarts.nl

ReumaNederland.nl

