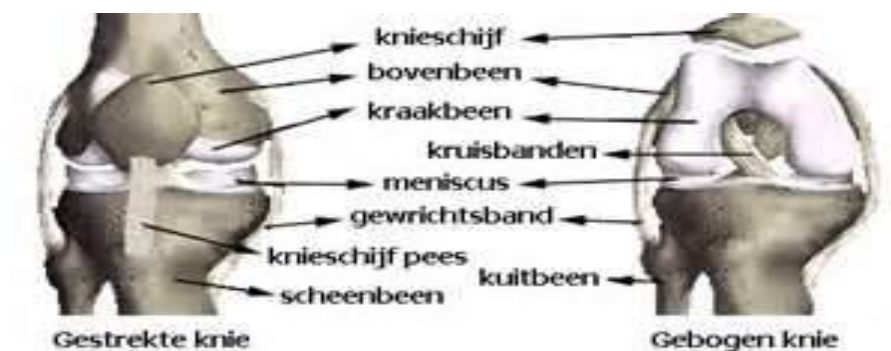


## Deze column gaat over knieslijtage, het vervolg zal gaan over een nieuwe knie

### De knie en knieslijtage (artrose)

De knie is een ingewikkeld gewricht, bestaande uit het onderste deel van het dijbeen (bovenbeen), kraakbeen (de glijdende laag), meniscussen (de stootdempertjes) en een deel van het scheenbeen. Het kniegewricht kapsel wordt versterkt met kniebanden.

Kraakbeen zorgt ervoor dat de knie glad en soepel beweegt. Deze kraakbeenlaag is elastisch en kan schokken en stoten opvangen. Overbelasting kan kraakbeenbeschadiging veroorzaken. Kraakbeen is in de orthopedie nog steeds een zwakke schakel omdat het nauwelijks herstelt en geneest.



### Wat zijn de klachten bij artrose van de knie.

Bij artrose is het kraakbeen in het kniegewricht versleten. Het oppervlak is niet mooi glad meer, maar ruw. De gewrichtsoppervlakken kunnen niet goed meer bewegen ten opzichte van elkaar.

Kniebuigingen en lopen gaan dan niet meer soepel en soms hoort men het gewricht kraken. U kunt ook het gevoel hebben "door de knie te zakken". Bij lang staan en (trap) lopen kan er dan meestal pijn optreden. Ook startpijn en startstijfheid komen vaak voor. In een ver gevorderd stadium treedt verstijving op; er ontstaan bewegingsbeperkingen waardoor strekken van de knie onmogelijk wordt. Ook kan zich een X - of O - been stand ontwikkelen, waarbij de knie in toenemende mate moe en instabiel aanvoelt. Soms is de knie ook dik.

De ernst wordt vastgesteld door lichamelijk onderzoek, röntgenfoto's en eventueel met een kijkoperatie. Gelukkig kan een "versleten knie" vervangen worden door een kunstknie (knieprothese). Bij de beslissing hiervan is het oordeel van de patiënt doorslaggevend. Die ervaart immers de last.

### Wat kunt u er zelf aan doen? Onderzoek laat het volgende zien:

- Overgewicht leidt tot een extra belasting van de gewrichten, met name van de knieën. Zorg dat u niet dik wordt of probeer af te vallen
- Bij bestaande artrose kan bewegen bijdragen aan vermindering van pijnklachten en stijfheid en het voorkómen van progressie.
- Niet zwaar belastende activiteiten zoals zwemmen, wandelen, fietsen en fysiotherapie kunnen helpen de gewrichten soepel te houden en de omliggende spieren te versterken.

Bijvoorbeeld kleine stukjes lopen is beter dan een lang traject. Voor langere afstanden is het beter om te fietsen.

- Verminderen van zware (knie)belasting zoals knielen, hurken en zwaar tillen.
- Pijnstillers kunnen de knie pijn onderdrukken. Het slijtage proces wordt er niet door geremd. Pijnstillers kunnen bijwerkingen geven (zoals maagklachten). Het is verstandig om het gebruik van pijnstillers beperkt te houden, bijvoorbeeld alleen voor nachtelijke pijn of bij een belangrijke gebeurtenis waarvoor u graag pijnvrij wilt zijn.

Bij mannen komt knieartrose 12 keer voor per 1000, bij vrouwen 27 per 1000. De verwachting is dat deze aantallen stijgen door het ouder worden van de mensen.

*Caroline Smeets is werkzaam bij Motion Fysiotherapie met als aandachtsgebied neurologie, ouderen, kanker en valpreventie. Zij zal regelmatig een column schrijven. Voor vragen of suggesties kunt u haar mailen: [Caroline@motion-fysiotherapie.nl](mailto:Caroline@motion-fysiotherapie.nl).*

*Bij Motion Fysiotherapie zijn 3 fysiotherapeuten gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met artrose. Bij Motion preventie kunt u op een verantwoorde manier sporten onder deskundige begeleiding.*