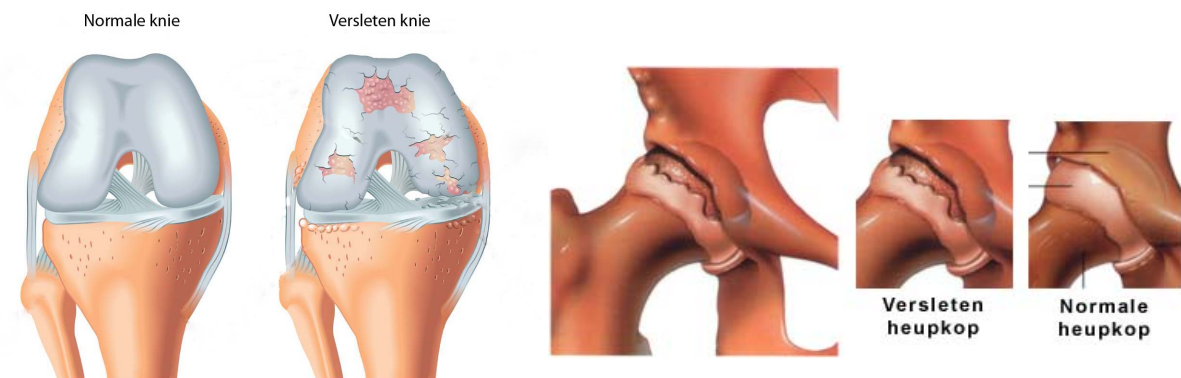


## Slijtage (artrose) van de knie of heup.

### Wat is artrose?

Artrose is een chronische aandoening van gewrichtskraakbeen waarbij slijtage van dit kraakbeen optreedt. Kraakbeen bekleedt de botuiteinden van het gewricht. Het heeft een schok dempend effect en zorgt ervoor dat bijvoorbeeld bij de knie de uiteinden van boven- en onderbeen soepel ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Aangetast kraakbeen kan zich niet meer herstellen. Artrose komt vaker voor bij vrouwen en neemt toe met de leeftijd. Boven de 60 jaar heeft vrijwel iedereen wel een of andere vorm van artrose. Het verloop van artrose is bij iedereen verschillend en zeker niet te voorspellen. Een tijd van heftige last kan worden gevolgd door een langdurige periode van klachtenvrijheid.



*Bij artrose is het kraakbeen ruw waardoor de gewrichtsoppervlakken niet meer goed kunnen bewegen ten opzichte van elkaar.*

### Hoe ontstaat artrose?

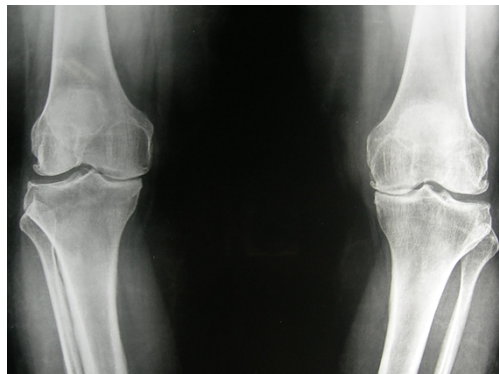
Over het ontstaan van artrose is nog veel onduidelijkheid. Erfelijkheid kan een rol spelen. Intensief sporten en met name het oplopen van blessures kan artrose tot gevolg hebben. Uiteraard kan artrose ook het gevolg zijn van andere aandoeningen zoals stofwisselingsziekten (jicht), reuma of een breuk ontstaan bij een ongeval. Standsafwijkingen aan de benen (zgn. O- en X-benen) kunnen leiden tot vroegtijdige artrose van de knie. Heupdysplasie is een mogelijke oorzaak voor slijtage van de heup; hierbij is de ontwikkeling/aanleg van het heupgewricht niet goed geweest, waardoor de heupkop niet goed in een te ondiepe heupkom staat. Vaak is er echter geen oorzaak voor het ontstaan van artrose. Overgewicht en zwaar lichamelijk werk veroorzaken geen artrose maar verergeren wel de klachten.

## Klachten

Bij een beschadigde of versleten knie is er vooral pijn bij (trap)lopen en lang staan. Betreft het de heup dan zit deze pijn meestal in de lies en straalt deze uit langs de binnenkant van het bovenbeen en vaak naar de knie. Ook startpijn komt in beide gevallen voor. Fietsen geeft doorgaans de minste klachten. De pijn ontstaat vaak geleidelijk en treedt vooral op bij beweging en belasting van het gewricht. Artrose leidt doorgaans niet direct tot noemenswaardige pijnklachten, maar het schurende effect in het gewricht door de slijtage veroorzaakt soms een ontsteking (artritis) van het gewricht. Deze artritis gaat gepaard met pijn, zwelling, warmte en soms enige rode verkleuring.

## Diagnostiek

Het gewricht is bij artrose vaak gezwollen, stijver en soms ontstaat een dwangstand. Bij een versleten heup is er veelal een verminderde rotatie (draai) mogelijkheid. Bij een versleten knie ontstaat een toenemende O- of X-been stand. Op een röntgenfoto is dat meestal goed zichtbaar.



*Röntgenfoto van knieën bij patiënt met O-benen. De gewricht spleet aan de binnenkant van de knie is duidelijk versmald, duidend op slijtage.*

## Behandeling

Uitgangspunt bij de behandeling van artrose is dat het slijtageproces niet te stoppen is. Een goede behandeling heeft echter zeker zin. Centraal bij de behandeling van artrose staan huisarts, fysiotherapeut en specialist (orthopedisch chirurg en/of reumatoloog). In de eerste plaats bestaat de behandeling uit het geven van adviezen: hoe kan men zo lang mogelijk een goede functie van het gewricht behouden. De huisarts kan leefregels voorschrijven evenals medicijnen tegen pijn en stijfheid. De fysiotherapeut is van groot belang als het gaat om het op peil houden van een goede (spier-) conditie en begeleiding, om de belasting bij werk en sport aan te passen. Vaak is het oordeel van de orthopedisch chirurg noodzakelijk om het verdere beleid te bepalen.

## Adviezen

Leeftijd, activiteiten, beroep en algehele gezondheid bepalen de inhoud van de leefregels. Met name gaat het om adviezen als: verander regelmatig van houding, wissel rust en activiteit af en ga tijdig hulpmiddelen gebruiken. Door het gewricht minder te gebruiken worden de spieren zwakker. Het is daarom belangrijk dat men in beweging blijft en de conditie op peil houdt, bijvoorbeeld door te fietsen. Leefregels: voorkomen van overgewicht, zorgen voor een goede conditie, vermijden zware belasting. Bij pijnklachten kan men eenvoudige pijnstillers nemen zoals paracetamol. Indien het gewricht ontstoken is kan een arts ontstekingsremmende medicijnen voorschrijven, zoals NSAID's. Veel mensen met artrose leiden een normaal leven. Medicijnen, fysiotherapie en leefregels kunnen de pijn verminderen en de functie van de gewrichten verbeteren. Ofschoon artrose niet geneest, kan het op deze wijze vaak wel beheersbaar worden.

## Operaties

Een operatie kan soms noodzakelijk zijn als iemand veel pijn heeft. Een afwijkende stand van het been evenals een beperkte functie van het gewricht kunnen pijnklachten veroorzaken en bijdragen aan de indicatie tot een operatie. Bij zeer ernstige beschadigingen en veel klachten kan het gewricht vervangen worden door een kunstgewricht (knie- of heupprothese). Een kijkoperatie aan de knie helpt meestal niet als behandeling van artrose. Een dergelijke artroscopie wordt vooral uitgevoerd in geval van een gescheurde of beschadigde meniscus van de knie.



*Knie met een totale knieprothese*



*Heup met een totale heupprothese*

**Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

**DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*