

Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie

Fysiotherapeutische Informatie over knie- en heupartrose

In Nederland hebben ongeveer 900.000 mensen last van knie- en heupartrose. Dit geeft vaak vervelende klachten, zoals pijn en stijfheid in de ochtend en tijdens het starten van bewegingen. Knie- of heupklachten als gevolg van artrose zijn vaak goed te verminderen. Deze informatiefolder geeft u meer inzicht in wat artrose is, maar vooral hoe u er het beste mee om kan gaan.

5 misverstanden over artrose

Er bestaan veel misverstanden over artrose:

Misverstand 1: - Artrose is slijtage -

In een gewricht met artrose vinden verschillende veranderingen plaats. Zo vermindert de dikte van het kraakbeen (de bescherm laag op de botten in een gewricht) en vinden er veranderingen plaats in aangrenzende structuren, bijvoorbeeld de botten. Deze veranderingen komen niet door slijtage aan de oppervlakte, zoals bijvoorbeeld de slijtage van het profiel van een fietsband. Het gaat hier om veranderingen die ontstaan binnen in het kraakbeen. Ze kunnen onder andere ontstaan door veroudering of door belasting die het kraakbeen niet gewend is, bijvoorbeeld na een gewrichtstrauma of operatie. ([lees meer](#))

Deze veranderingen in het gewricht worden niet meer beter, maar toch kunnen de klachten wel verminderen. Hierover meer onder het kopje *stapsgewijze aanpak van artrose*.

Misverstand 2: - Artrose komt alleen voor bij ouderen -

Artrose is de meest voorkomende klacht van het bewegingsapparaat in Nederland. Hoe hoger de leeftijd hoe vaker het voorkomt. Maar ook op jongere leeftijd kun je er last van krijgen, bijvoorbeeld door erfelijke factoren of als gevolg van een andere knie- of heupblessure.

Misverstand 3: - Alleen een nieuwe heup of knie kan het probleem oplossen -

Als de klachten en beperkingen steeds erger worden kan een operatie zoals een nieuwe heup of knie veel verbetering geven. Maar bij veel mensen is dat (nog) niet nodig en kan er genoeg verbeteren door bijvoorbeeld gericht advies en oefeningen van een fysiotherapeut.

Het is belangrijk een operatie zoveel mogelijk uit te stellen vanwege de beperkte levensduur van een prothese en de mogelijke complicaties na een operatie.

Misverstand 4: - Bewegen geeft schade in het gewricht -

Sommige mensen met artrose zijn bang dat bewegen de klachten erger maken. Het tegendeel is waar, bewegen is juist heel belangrijk voor de gezondheid van je gewricht en de rest van je lijf.

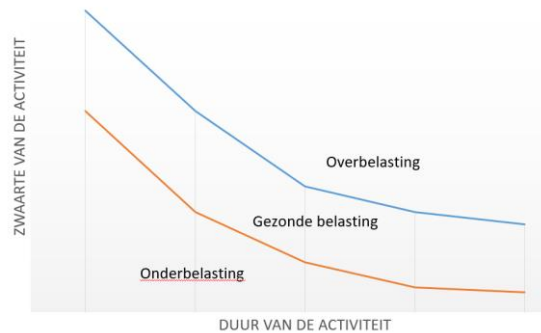
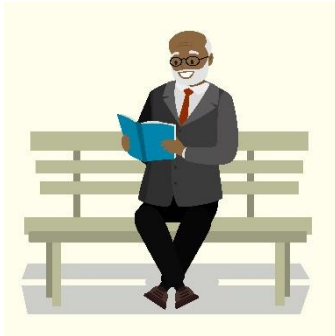
Misverstand 5: - Iedereen met artrose ervaart pijnklachten –

Iedereen met artrose ervaart zijn klachten op een andere manier. Sommige mensen hebben weinig artrose in het gewricht en ervaren veel pijnklachten, terwijl anderen forse artrose hebben met bijna geen enkele pijn. Dit kan verschillende oorzaken hebben, maar het is dus belangrijk om te weten dat pijnklachten kunnen verminderen terwijl de artrose niet weg gaat.

Bent u een stilzitter, een overbelaster of een gezonde beweger?

Te weinig bewegen

Als u probeert zo min mogelijk ongemak te ervaren van uw stijve en pijnlijke gewrichten kan het gebeuren dat u ze steeds minder gaat belasten. Dit zorgt ervoor dat uw spieren verzwakken, uw conditie vermindert en u daardoor steeds minder kan doen. Vervolgens worden ook de gewrichten stijver en gaan de activiteiten die eerst nog wel makkelijk gingen steeds moeilijker.



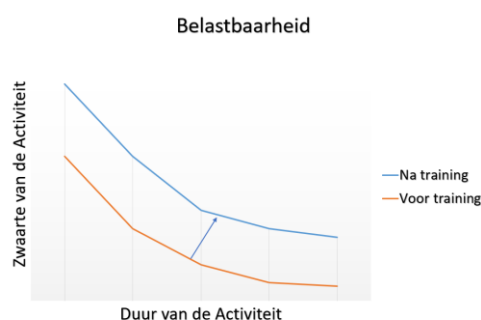
Overbelasten

Bewegen en sporten is heel gezond. Maar soms lukt het niet om met de klachten van artrose even fanatiek te bewegen als u gewend was. Ervaart u na een bepaalde belasting zoals een intensieve oefening of langdurige arbeid veel pijn, ook de dag erna nog? Dan is het wellicht niet slim deze activiteiten te vaak te herhalen. Een keertje overbelasten is niet zo erg, maar als u dat meerdere keren per week doet zorgt dat natuurlijk voor extra ongemak en aanhoudende klachten.



Gezond bewegen

Gezonde beweging zorgt voor sterkere spieren, een betere balans en conditie. Hierdoor kunnen de activiteiten die eerst misschien moeilijk gingen steeds makkelijker worden uitgevoerd. Uiteraard moet de belasting stapsgewijs worden opgebouwd om overbelasting te vermijden. Als u het zelf lastig vindt de belasting op te bouwen kan een fysiotherapeut u hier goed bij helpen.



Stapsgewijze aanpak van artrose

De klachten die mensen met artrose ervaren zijn voor iedereen anders en persoonlijk en daarom ziet de behandeling er ook bij iedereen anders uit.

1) Als u weinig klachten ervaart in uw dagelijks leven heeft u wellicht genoeg aan de informatie van deze folder en kunt u daar zelfstandig mee aan de slag. Eventueel ondersteunt door een advies op maat door uw fysiotherapeut of huisarts. Daarnaast zijn er wetenschappelijk getoetste digitale zelfhulp programma's beschikbaar.

2) Ervaart u meer beperkingen in uw dagelijks leven, dan is het raadzaam om advies in te winnen bij een fysiotherapeut. Samen met u kan bepaald worden of het zinvol is om u intensiever te begeleiden. Als u het leuk vindt en handig bent met digitale middelen, kan de behandeling van de fysiotherapeut worden ondersteund met een online oefen- en adviesprogramma speciaal ontwikkelt voor mensen met knie- en/of heupartrose (E-exercise artrose).

Als de pijn u erg belemmert in het bewegen of als u ook andere aandoeningen heeft naast de artrose is het advies om intensiever begeleid te worden door uw fysiotherapeut. Uw fysiotherapeut kan samen met u een behandelplan opstellen gericht op uw persoonlijke doelstelling en dit traject samen met u doorlopen.



3) Tweedelijnszorg



Als uw kwaliteit van leven door de klachten erg achteruit gaat en bovenstaande behandelstappen al zijn doorlopen kan er optioneel intra-articulaire injecties, multidisciplinaire zorg of transcutane elektrische zenuwstimulatie worden aangeboden.

Als laatste optie kan een operatie worden overwogen. Het is belangrijk om u daar goed over te laten informeren. ([lees meer](#))

De fysiotherapeut kan u voorafgaand aan een operatie advies geven en een oefenprogramma samenstellen om u zo goed als mogelijk voor te bereiden op de operatie. Na de operatie kan de fysiotherapeut u helpen om de belasting veilig en stapsgewijs weer op te bouwen tot dat uw persoonlijke doelstellingen zijn bereikt.

Aanvullende tips om de gevolgen van artrose te verminderen en uw gezondheid te verbeteren:

Niet teveel zorgen maken:



Pijn wordt niet alleen maar beïnvloed door de gewaarwordingen uit de knie of heup. Ook de gedachten en gevoelens daarbij hebben invloed op de pijn. Stel dat iemand zich veel zorgen maakt en bij elk ongemak in het gewricht denkt dat er iets kapot gaat, dan ervaart die persoon daar meer pijn van dan iemand die weet dat bewegen juist goed is voor het gewricht. [\(lees meer\)](#)

Hulpmiddelen:



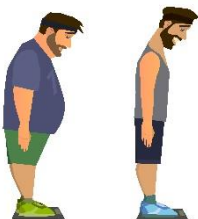
Als het vanwege de klachten niet meer lukt om lang te belasten kan een loophulpmiddel als een stok of rollator soms uitkomst bieden.

Medicatie:



Medicijnen kunnen de pijn en ontsteking in het gewricht laten afnemen waardoor het bewegen soms weer een stuk soepeler kan aanvoelen. Uw arts kan u hierover adviseren.

Afvallen:



De knieën en heupen dragen bij iedere stap het volledige lichaamsgewicht. Een aantal kilo afvallen bij overgewicht kan de klachten al een stuk verminderen. [\(lees meer\)](#)

Op het [kennisplatform](#) is de volgende aanvullende informatie beschikbaar:

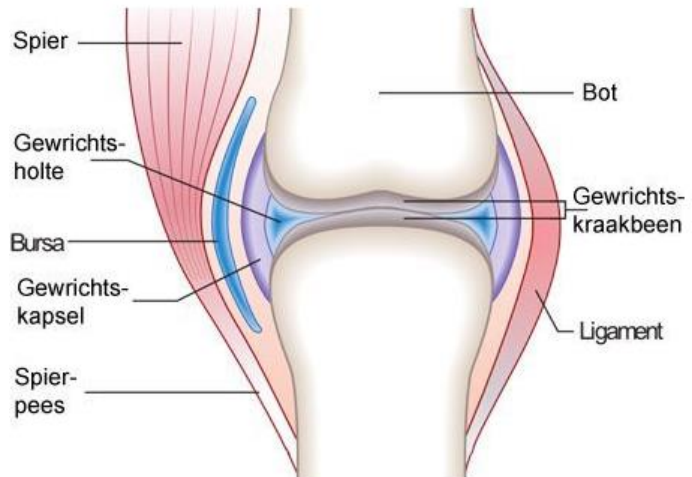
- Artrose is geen slijtage
- Operatie
- Niet teveel zorgen maken
- Afvallen

Lees Meer - Artrose is geen slijtage

Een gewricht moet goed gestuurd kunnen bewegen. Hiervoor is een goede samenwerking tussen alle structuren rond het gewricht nodig. Het laagje glad kraakbeen dat de langs elkaar bewegende delen van het bot bekleedt en de vloeistof binnen het gewricht zorgen ervoor dat het gewricht gemakkelijker kan bewegen. Daarnaast zorgt het kraakbeen voor het opvangen van de krachten op een gewricht (schokdemping). De gewrichtsbanden, de spieren en het kapsel zorgen daarbij voor de stevigheid van een gewricht. De spieren zijn daarnaast verantwoordelijk voor het maken van de beweging.

Bij artrose worden verschillende structuren in en rondom het gewricht aangetast:

- **Kraakbeen:** de kwaliteit van het kraakbeen in een gewricht wordt minder. De hoeveelheid kraakbeen neemt af, waardoor botstukken dichter bij elkaar komen te liggen. Door de afname van het kraakbeen kan het gewricht minder goed de schokken van een beweging opvangen.
- **Bot:** de krachten op het bot onder het kraakbeen wordt groter. Het bot probeert deze grotere belasting op te vangen, door wat breder te worden. Dit is te merken doordat aan de rand van het bot benige uitsteeksels ontstaan.
- **Gewrichtsbanden/ligamenten:** de versmalling van de gewrichtsspleet zorgt er ook voor dat gewrichtsbanden slapper worden.
- **Ontsteking:** naast de veranderingen in het gewricht, kunnen zich ontstekingen in de gewrichten voordoen. Dit komt waarschijnlijk doordat vrijgekomen kraakbeendeeltjes, die in de gewrichtsholte terechtkomen, leiden tot ontsteking in het gewricht. Dit zorgt voor overvloedig gewrichtsvocht, waardoor het gewricht dikker en warm kan worden.
- **Spieren:** artrose, en het minder bewegen door de klachten van artrose, zorgt er ook voor dat de spieren rondom het gewricht zwakker worden en minder goed functioneren.



De veranderingen in het gewricht kunnen leiden tot een andere stand van het gewricht of tot vervormingen. Artrose wordt daarom ook wel aangeduid met de Latijnse naam 'Artrosis Deformans', dat betekent een vervorming van de gewrichten.

De diagnose artrose kan niet alleen gesteld worden op basis van een röntgenfoto. Om te kijken of er mogelijk sprake is van artrose voert de fysiotherapeut een vraaggesprek uit waarbij in kaart wordt gebracht wat de klachten zijn die u ervaart. Daarnaast volgt een lichamelijk onderzoek waarbij gekeken wordt of het gewricht ontstoken is en hoe goed het gewricht kan bewegen. Voldoet u aan vastgestelde criteria dan kan gezegd worden dat de klachten die u ervaart komen door artrose.

De therapeut controleert ook of er mogelijk andere oorzaken zijn voor de pijn in het gewricht, waarvoor aanvullende behandeling en eventuele doorverwijzing naar een specialist noodzakelijk is.

[\(terug naar tekst\)](#)

Lees Meer – Operatie

De [fysiotherapie](#) valt bij de zorg voor mensen met heup en knie artrose binnen de principes van stapsgewijze zorg. Dit houdt in dat wetenschappelijk effectieve behandelmogelijkheden stapsgewijs worden aangeboden. De gewrichts-vervangende operatie volgt na alle andere behandelmogelijkheden, zoals het aanpassen van de leefstijl, medicatie, afvallen of oefentherapie. Als dit onvoldoende effect heeft kan er gekozen worden voor een gewrichtsvervanging. De Nederlandse Orthopeden Vereniging onderschrijft dit als een [verstandige keuze](#).

Een gewrichts-vervangende operatie is een ingrijpende gebeurtenis, waar naast de voordelen ook nadelen aan zitten. Het is als patiënt vaak moeilijk om de voor- en de nadelen van behandelingen goed tegen elkaar af te wegen. Toch is het erg belangrijk dat u weet dat u een keuze hebt en dat u achter uw keuze staat. Om te komen tot een weloverwogen beslissing of een operatie antwoord kan geven op uw individuele gezondheidsvraag, zijn er enkele hulpmiddelen ontwikkeld om de voor- en nadelen van een behandeling overzichtelijk weer te geven.

Het is belangrijk om van te voren voor u zelf duidelijk te hebben wat uw doelen zijn en wanneer u deze wilt bereiken. De zorgverlener kan dan met u bespreken of deze doelen realistisch zijn en samen met u een individueel zorgplan opstellen.

Om de behandelbeslissingen samen met uw zorgverlener te nemen, helpt het om de zorgverlener de volgende vragen te stellen:

- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat zijn de voor en nadelen van die mogelijkheden?
- Wat betekent dat in mijn situatie?

Meer informatie kunt u vinden op de volgende website:

[Begin een goed gesprek](#)

De Nederlandse Orthopeden Vereniging heeft samen met de patiënten federatie de voor- en nadelen van behandelingen bij heup en knieartrose overzichtelijk neergezet. Klik op het pictogram voor informatie over knie of heup.



[\(terug naar tekst\)](#)



Lees Meer – Niet teveel zorgen maken

Als u artrose heeft, wordt u vaak geconfronteerd met pijn, stijfheid en beperkingen in activiteiten. De manier waarop u hier zelf mee omgaat is erg belangrijk voor het beloop. Uw fysiotherapeut zal met u bespreken wat u kunt doen om zo goed mogelijk met uw klachten en activiteiten om te gaan. Doel hierbij is dat u actief blijft en kunt blijven doen wat u graag doet.

Stoornissen: Ondanks dat de aandoening artrose (nog) niet te genezen is, zien we dat de klachten van artrose per persoon en over de tijd veranderen. De mate van artrose op een röntgenfoto vertelt niet hoeveel klachten u heeft. Er zijn mensen met veel artrose op de foto die geen/weinig klachten ervaren en mensen met beginnende artrose die heel veel klachten ondervinden.

Als pijnklachten lang blijven bestaan (chronisch) kan dat meestal niet alleen verklaard worden door lichamelijke factoren en/of aandoeningen (het biomedisch model).

In het biopsychosociale pijnmodel gaat men ervan uit dat langdurige pijnklachten worden veroorzaakt en in stand gehouden door meer factoren. Dit zijn zowel lichamelijke als psychische factoren, maar ook uw gedrag en sociale omgeving spelen een rol¹.

Als u zich veel zorgen maakt over uw klachten zal dit de mate waarin u de klachten ervaart alleen maar versterken.

De volgende filmpjes geven kort en eenvoudig weer wat met langdurige pijn bedoeld wordt, uw therapeut kan hier meer over vertellen:

<https://www.youtube.com/watch?v=9pFdTCLjEZo>

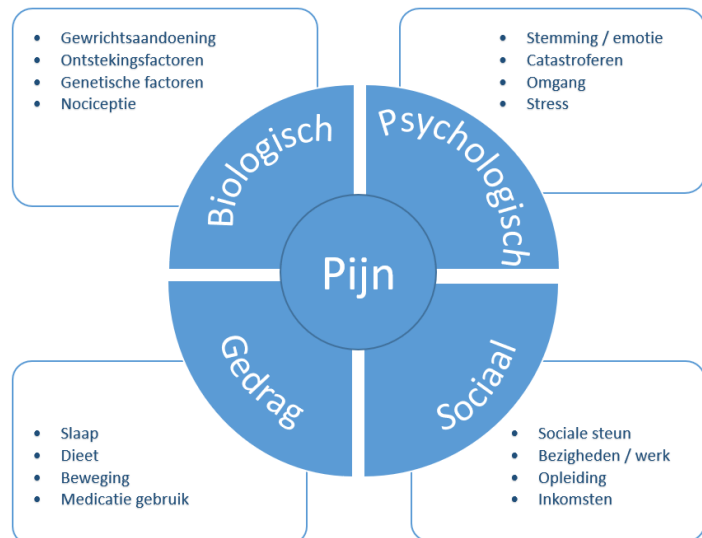
<https://www.youtube.com/watch?v=983yfmB5fKQ&feature=youtu.be>

Op de volgende website wordt in meerdere lessen, die 1 minuut duren, uitleg gegeven over langdurige pijnklachten en wat u eraan kunt doen.

<http://www.retrainpain.org/nederlands>

Activiteiten: Bij artrose zien we vaak dat bepaalde activiteiten niet meer gedaan (kunnen) worden, wat er voor kan zorgen dat u steeds minder gaat doen. Dit kan er vervolgens toe leiden dat datgene dat u aankunt (uw belastbaarheid) ook verder afneemt. Ondanks de artrose is het van belang dat u voldoende in beweging blijft.

[\(terug naar tekst\)](#)



Lees Meer – Afvallen

Knie: Een van de belangrijkste risicofactoren bij het ontstaan van artrose aan de knie is overgewicht¹⁻⁵. Een vermindering van het BMI met 2 kg/m² verlaagt de kans op het ontstaan van artrose aan de knie met 50%⁶. Men denkt dat wereldwijd 30% van de gevallen van knieartrose kan worden voorkomen door af te vallen⁷.



Heeft u knie-artrose, dan zorgt afvallen voor vermindering van pijnklachten en verbetering van het functioneren van de knie⁸⁻⁹. Afvallen leidt tot minder piekdruk bij het lopen in het kniegewricht¹⁰. Bovendien leidt afvallen tot afname van enkele stoffen die er mede voor zorgen dat de knie ontstoken raakt¹¹. Afvallen zorgt er daarnaast voor dat de voortgang van de artrose geremd wordt¹².

Heup: Ook bij het ontstaan van heupartrose speelt overgewicht een grote rol¹³⁻¹⁴. Al lijkt deze rol kleiner dan bij de knie¹⁵.

Een verhoogd gewicht zorgt voor meer belasting op het heupgewricht. Dit leidt tot meer druk in het gewricht, zeker als er ook andere risicofactoren aanwezig zijn. Daarnaast wordt een andere theorie gebruikt. Bij mensen met overgewicht zien we vaker ontstekingen op verschillende plekken in het lichaam. Dit zorgt ook voor meer ontstekingen in de gewrichten. Dit verhoogt het risico op artrose. Op deze manier kan ook de relatie tussen overgewicht en artrose in gewrichten die geen gewicht dragen (zoals de hand) verklaard worden¹⁵.

Gewichtsverlies:

Er bestaan verschillende manieren om af te vallen. Belangrijk hierbij is dat u gezond eet en minder eet. En dat u met regelmaat meer gaat bewegen.

Mocht u vragen hebben over voeding dan kunt u terecht op de site van het [voedingscentrum](#) om te lezen wat gezonde voeding is en wat gezonde hoeveelheden zijn.

Probeer voor het bewegen de Nederlandse norm gezond bewegen te halen, deze komt overeen met de norm zoals de [Wereld Gezondheids Organisatie \(WHO\)](#) deze beschrijft. Bouw uw belasting regelmatig en met kleine stappen op.

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen luidt als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, ouderen kunnen dit combineren met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten!

Hoe vaak en hoeveel u verschillende vormen van beweging kunt doen verschilt per persoon¹⁶.

Heeft u deze stappen doorlopen, maar lukt het u niet om gewicht te verliezen. Maak dan een afspraak bij [de diëtist](#) en/of [de fysiotherapeut](#) voor aanvullende ondersteuning.

[\(terug naar tekst\)](#)