



## RAADGEVINGEN VOOR PATIËNTEN MET HEUP- OF KNIIE-ARTROSE

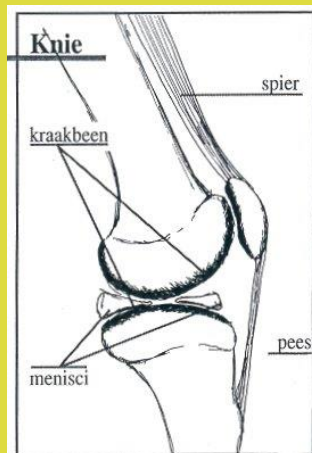
### ORTHOPEDIE TRAUMATOLOGIE

Dr. P. Alleene  
Dr. P. Van Overmeire  
Dr. O. Fabre  
Dr. O. Zeegers  
Dr. K. Van der Donckt  
Dr. P. Vandenbussche

Vzw Werken Glorieux | az Glorieux  
Glorieuxlaan 55, B-9600 Ronse  
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22  
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

13/04/2017  
ORT04\_NL

### ESSENTIËLE GEGEVENS

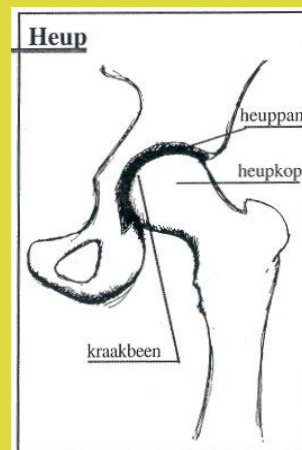


Een gewricht is een vrij complexe structuur; het bevat naast de twee uiteinden van een bot nog verschillende andere elementen. Het uiteinde van het bot is bedekt met kraakbeen. Deze substantie is licht samendrukbaar en heeft tot doel

schokken op te vangen en de gewrichtsbewegelijkheid te bevorderen. Specifiek in het kniegewricht zijn er twee menisci, die eveneens schokabsorberend werken.

Rondom het gewricht bevindt zich het gewrichtskapsel en sommige ligamenten. Andere ligamenten bevinden zich in het gewricht zelf, bv. de kruisbanden van de knie. Al deze ligamenten bevorderen de stabiliteit van het gewricht.

Een laatste belangrijke structuur is de spier, die op het einde overgaat in een hardere pees.



### WAT IS ER AAN DE HAND BIJ ARTROSE?

Artrose ter hoogte van een gewricht betekent dat het kraakbeen in een bepaalde mate is beschadigd.

De meest voorkomende klachten zijn:

- ✓ pijn bij het steunen op of bij het belasten van het gewricht;
- ✓ gewrichtsstijfheid na lang gezeten of gelegen te hebben.

### WAT ZIJN DE OORZAKEN?

Artrose kan deels erfelijk zijn. Men ziet bv. dat knie- of heupartrose dikwijls samen voorkomen met artroseknobbeltjes ter hoogte van de vingers (dit noemt men noduli van Heberden / Bouchard).

In sommige gevallen is de gewrichtsstructuur niet zoals ze ideaal zou moeten zijn, bv. een heupkop die niet goed past in de heuppan.

Door bepaalde standafwijkingen, die aangeboren kunnen zijn (bv. X- of O-benen) of kunnen optreden na een beenbreuk (bv. bij verkorting of hoekstand van een been kan een artrose ontstaan).

Een meniscusoperatie ter hoogte van de knie. Een kruisbandletsel ter hoogte van de knie of andere ligamentaire beschadigingen.

Zeker en vast ook door overdreven belasting (te veel sport of overgewicht).

**Concluderend kan men dus zeggen dat artrose zeker niet alleen een verouderingsproces is.**

## RAADGEVINGEN VOOR PATIËNTEN MET ARTROSEKLACHTEN

- ✓ Vermijd overbelasting van het gewricht.
- ✓ Vermijd overgewicht.
- ✓ Blijf bewegen, maar met mate.
- ✓ Gebruik een wandelstok aan de andere zijde van uw pijnlijk gewricht.
- ✓ Pijnstillende en ontstekingsremmende medicatie met periodes is nuttig, vooral indien er een bijkomende ontsteking optreedt. Hoed u echter voor overmatig gebruik.
- ✓ Spaarzaam uitgevoerde gewrichtsinjecties kunnen helpen indien ze juist zijn uitgevoerd.
- ✓ Heelkunde kan soms een hele verbetering teweegbrengen.

## OEFENINGEN

Gewricht versoepelende en spierversterkende oefeningen zijn interessant als ze juist worden uitgevoerd, zonder gewrichtsbelasting. Wendt u daarvoor tot een bevoegde kinesitherapeut. Zwemmen is een nuttige oefening voor de heup- en kniegewrichten en bevordert de algemene conditie.

Voorbeelden van nuttige oefeningen:

- ✓ fietsen in geval van heupartrose;
- ✓ dijspierversterkende oefeningen voor knie-artrose.

Sterke spieren kunnen artrotisch gewricht stabiliseren.

Nuttige dijspieroefeningen:

- ✓ Been in zittende houding strekken en dit 8 à 10 seconden zo houden waarna de uitgangspositie terug wordt genomen.
- ✓ In liggende houding een been gestrekt opheffen in een hoek van  $\pm 30^\circ$  en enkele seconden zo houden waarna de uitgangspositie terug wordt genomen.

