

# Behandel mogelijkheden bij Artrose in de Knie



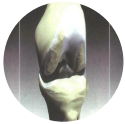
De inhoud van deze folder komt uit de Patient Journey App. Daarom kan het zijn dat sommige verwijzingen in deze folder niet juist zijn omdat zij naar een mogelijkheid in de app verwijzen. Om de informatie zo goed mogelijk te kunnen bekijken is het downloaden van onze app via de app store of google play store aan te raden. Deze app is gratis. Doorloop de volgende stappen om de app in gebruik te nemen:



- 1 Zoek naar Patient Journey in de App Store / Google Play of scan de QR code.
- 2 Download de app
- 3 Accepteer de push notificaties
- 4 Zoek naar ETZ behandelwijzer
- 5 Selecteer de juiste behandeling en druk op 'Start'.

## Welkom

### Welkom



**Als het kraakbeen in de knie verandert, kan dit zorgen voor een stijf gevoel en pijn. Dit heet artrose in de knie.**

**Let op: een kunstknie wordt vaak pas later gekozen, als de andere behandelingen niet of onvoldoende werken. Hoeveel klachten u heeft, kan erg veranderen.**

**Maak een keuze uit de 5 onderwerpen**

## UW LEEFSTIJL VERANDEREN

### Uw leefstijl veranderen



### Wat is uw manier van leven veranderen?

- U krijgt advies over goed bewegen en gezond eten
- Lukt het u niet om zelf meer te bewegen of af te vallen, dan kunt u hulp krijgen van een fysiotherapeut, een oefentherapeut of diëtist
- U krijgt van de diëtist tips over gezond eten en drinken om af te vallen

- Als u te zwaar bent, helpt de fysiotherapeut u met oefeningen om de spieren van uw knie te versterken
- Als het nodig is, krijgt u pijnstillers van de arts
- Als het nodig is, krijgt u advies van een fysiotherapeut over hulpmiddelen bij het lopen. Dit kan een stok of een rollator zijn

### **Gevolgen van de behandeling:**

- Bewegen wordt gemakkelijker
- U kunt weer dingen doen, die u eerst niet meer kon

### **Helpt de behandeling tegen pijn?**

- Ja, uw manier van leveren veranderen , helpt vaak tegen de pijn
- Als u start met meer bewegen, krijgt u wat extra pijn en stijfheid in de knie. Dat is normaal, de artrose wordt er niet erger van
- Uw lichaam wordt sterker door de dagelijkse beweging
- U wordt minder zwaar en voelt zich fit

### **Dit zijn de risico's:**

- Er zijn *geen* risico's
- Het is altijd goed om gezond te leven

### **Voor wie is deze behandeling?**

- Deze behandeling is voor alle mensen met artrose
- Het is altijd goed om gezonder te leven

## **FYSIOTHERAPIE / OEFENTHERAPIE**

---

### **Fysiotherapie / oefentherapie**



### **Oefeningen**

- U krijgt oefeningen van uw fysiotherapie of oefentherapeut
- Deze oefeningen doet u samen met de therapeut
- U kunt deze oefeningen, in overleg met de therapeut, ook zelf thuis doen

### **Gevolgen van de behandeling:**

- U kunt gemakkelijker bewegen

- Door de oefeningen krijgt u meer spierkracht en verbetert uw conditie
- Uw knie blijft zo sterk, soepel en stabiel

## Helpt de behandeling tegen pijn?

- Ja, vaak wel
- Het is belangrijk op een goede manier te blijven bewegen, zodat de pijn beperkt blijft
- Als u stopt met oefenen kan de pijn erger worden

## Dit zijn de risico's:

- Als u te veel oefent, kunt u meer pijn krijgen
- Praat hierover met uw therapeut

## Voor wie is deze behandeling?

- U kunt deze behandeling krijgen als u hulp nodig heeft bij het bewegen
- Of als u veel pijn heeft bij het bewegen

## PIJNSTILLERS SLIKKEN

---

### Pijnstillers slikken



### Dit zijn pijnstillers:

- Er zijn 3 soorten pijnstillers, die u kunt gebruiken
- Deze pijnstillers hebben vaak bijwerkingen. Let erop of de medicijnen veilig zijn voor u.
- Vertel aan uw arts welke medicijnen u gebruikt
- U leest meer over de risico's op de bijwerking onder het kopje: "*Dit zijn de bijwerkingen:*"

#### Paracetamol

- U neemt 2 tabletten (van 500 milligram)
- Elke 6 uur kunt u 2 tabletten nemen tegen de pijn

#### Ibuprofen, Naproxen of Diclofenac

- Deze pijnstillers kunt u nemen als paracetamol niet voldoende werkt. U kunt deze in een lage dosering zelf kopen in de supermarkt of drogist
- U kunt kiezen uit tabletten of gel
- Slik de tabletten maximaal 2 weken. Gel kunt u langer gebruiken op uw knie
- Als dit niet helpt, kunt u deze pijnstillers in een hogere dosering via uw huisarts krijgen
- Er wordt geadviseerd bij deze pijnstillers een maagbeschermer te slikken

#### Tramadol

- Dit krijgt u alleen via uw huisarts. U krijgt Tramadol alleen als de andere pijnstillers niet helpt tegen de pijn. Tramadol vermindert pijn na ongeveer 1 uur. U kunt Tramadol krijgen in de vorm van een tablet, bruistablet of een zetablet
- Er wordt geadviseerd bij deze pijnstillers een maagbeschermer te slikken

## **Gevolgen van de behandeling:**

- U kunt gemakkelijker bewegen
- U heeft minder pijn in de knie

## **Helpt de behandeling tegen pijn?**

- Ja , uw pijn kan meteen minder worden
- Als u pijn blijft houden , bespreek dat met uw arts. U kunt dan een andere pijnstiller bij de paracetamol krijgen

## **Dit zijn de bijwerkingen:**

### **Paracetamol:**

- Geen of weinig bijwerkingen

### **Gel met Diclofenac, Ibuprofen of Naproxen:**

- Kan uw huid Irriteren

### **Diclofenac, Ibuprofen of Naproxen:**

- Buikpijn
- Misselijkheid
- Diarree
- Bloeding in de maag of darmen (bijna nooit)
- Niet geschikt voor mensen met hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk of nierproblemen

### **Tramadol:**

- Misselijkheid
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Moe
- Droge mond
- Verstopping in de darmen
- Kan verslavend zijn
- Niet geschikt voor mensen ouder dan 75 jaar

## **Voor wie is deze behandeling?**

### **U kunt deze behandeling volgen:**

- Als u tijdelijk meer pijn heeft
- Als u gaat bewegen en weer pijn krijgt

# PRIK IN UW KNIE

---

## Prik in uw knie



## Dit is een prik in de knie



- U krijgt een prik in uw knie
- Hierin zit een pijnstiller met een ontstekingsremmer
- Dit vermindert de pijn en de ontsteking
- U kunt maximaal 4 prikken per jaar krijgen. Steeds met 6 weken ertussen
- Helpt de prik niet? Overleg dan met uw arts
- De arts kan kijken of een andere prik beter voor u werkt

## Gevolgen van de behandeling:

- U kunt steeds gemakkelijker bewegen
- De pijn wordt minder

## Helpt de behandeling tegen pijn?

- De pijn wordt meestal na 1 week al wat minder
- Na 3 weken is de pijn veel minder

## Dit zijn de risico's:

U kunt heel soms last krijgen van :

- Een allergische reactie
- Een infectie in de knie
- Pijn en een dikke knie (een paar dagen na de prik)
- Heeft u suikerziekte (diabetes)? Uw bloedsuiker kan de eerste dagen na de prik te hoog of te laag zijn
- Na veel prikken kan het kraakbeen in uw knie verder beschadigen. Hierdoor wordt de artrose erger

## Voor wie is deze behandeling?

U kunt deze behandeling volgen als:

- Afvallen niet helpt
- Oefeningen niet helpen
- Pijnstillers niet genoeg helpen en u pijn blijft houden

# U KRIJGT EEN KUNSTKNIET (Knie prothese)

---

## U krijgt een kunstknie (knieprothese)



## Hoe werkt de behandeling?



### *In het ziekenhuis*

- U gaat onder narcose of krijgt een ruggenprik
- Een orthopeed vervangt uw knie door een kunstknie
- U verblijft meestal 1 nacht in het ziekenhuis

### *Als u weer thuis bent*

- U krijgt een schema met oefeningen die u elke dag moet doen
- U gebruikt 4 weken bloedverdunners
- U loopt 4 tot 6 weken met krukken
- U krijgt 3 tot 6 maanden fysiotherapie
- Na ongeveer een half jaar loopt u weer normaal

Uitgebreide uitleg over de volledige opname vindt u in deze app : "Kniegewricht, vervanging van het kniegewricht".

## Gevolgen van de behandeling:

- U kunt gemakkelijker bewegen
- Maar u kunt uw knie minder buigen dan eerst en daardoor moeilijker knielen
- Sommige sporten kunt u beter *niet* doen: hardlopen, skiën, balsporten

## Helpt de behandeling tegen de pijn?

- Na de operatie wordt de pijn langzaam minder
- De meeste mensen hebben na 12 maanden minder pijn

## Dit zijn de risico's:

Er is een kleine kans op:

- Bloedpropjes in uw bloed (trombose)
- Een infectie in de wond
- Een infectie in de kunstknie
- De kunstknie blijft niet goed op z'n plek zitten en laat los

Deze risico's worden groter als u rookt, te zwaar bent of andere ziekten heeft

Soms moet de kunstknie binnen 15 jaar weer vervangen worden, als de klachten erger worden

## Wanneer is deze behandeling geschikt?

U kunt samen met uw arts voor deze behandeling kiezen als:

- Oefeningen niet helpen
- Pijnstillers niet helpen
- Prik in de knie niet helpt

## Contactgegevens

---

**Polikliniek Orthopedie (Bereikbaar van 013-2210330  
ma t/m vr van 09.00-16.00 uur)**

Versie 202308141342