

Info over artrose (gelijk waar)

en over meniscusletsels (in de knie)

Wat is artrose ?

Artrose is een afslijten van het oppervlak van zachte delen over gebeente, in een gewricht. Bot is niet gemaakt om als bot over bot te schuren bij beweging. Op termijn vertoont het oneffenheden (artrose), nadien kan het ontsteken (artritis). In dit laatste geval kan er vocht in het gewricht komen. Artrose heeft men vooral na tientallen jaren druk van het lichaamsgewicht of van heel veel plaatselijke belasting door herhaalde bewegingen.



Het komt meest voor in de wervels, de heupen en de knieën.

Niet alle artrose die men ziet op röntgenfoto's leidt tot klachten. Bij veel mensen boven 40 jaar is bv. artrose in de hals te zien op foto. Weinigen hebben er ooit last van.

Wat is facetartrose ?

Facetgewrichtjes zijn zijgewrichtjes van elk wervellichaam. Door draaibewegingen ondergaan zij veel slijtage, wat het begin kan zijn van artrose, in dit geval facetartrose. Veel mensen met lage rugpijn hebben deze vorm van artrose. Naast de klassieke behandeling van artrose (zie lager), kunnen zij geholpen worden door infiltraties van de pijnlijkste plaatsen, ook bij de huisarts.

Hoe wordt artrose behandeld ?

Bij de meeste mensen lukt het om met medicatie en behandeling en advies door de kinesitherapeut om de hinder voldoende te beperken. Paracetamol kan vaak jarenlang helpen als medicament. Gewichtsvermindering kan de last ook verminderen. De klachten kunnen ook uit zichzelf en tijd verbeteren (ze schommelen). Vooral veel bewegen zonder het hele lichaamsgewicht te moeten ondersteunen (fietsen, zwemmen), is gunstig.

Veel aangeraden voedingssupplementen hebben volgens wetenschappelijke studies onvoldoende effect. Inspuitingen in het gewricht (met hyaluronzuur) kunnen vaak wel een tijd helpen in de ernstige gevallen.

Uw huisarts kan met u overlopen of uw behandeling nog aangepast is aan uw klachten.

Eindigt dit altijd met het “steken van een nieuwe heup- of een knie-prothese” ?

Slechts een minderheid van de ziekte-gevallen eindigt met dit type operatie. Alleen wanneer alle voornoemde behandelingen niet volstaan, kan aan operatie gedacht worden. Voor een heup-of knie-artrose wordt pas over gegaan tot operatie wanneer de medicamenten niet volstaan om de hinder te beperken. Het vraagt een goed overleg over de voor- en nadelen van operatie.

Wanneer een beenderspecialist (=orthopedist) u dit voorstelt, krijgt u ook heel wat informatie, mondeling en schriftelijk, en kan u dit even laten bezinken.

Na de operatie is een tijd relatieve rust maar ook revalidatie nodig, vooral kine.

Wat is een meniscus ?

De meniscus is het kraakbeen tussen het dijbeen (femur) en het scheenbeen (tibia). Er zijn er 2 per knie. De meniscus heeft een belangrijke functie als schokdemper en buffer tussen de 2 botten. Ze zorgen voor de stabilisatie van de knie. Het gehele lichaamsgewicht rust op de meniscussen. Ze worden zwaar belast bij het lopen, rennen en het opstaan...

Er zijn ook meniscussen in andere gewrichten, maar die geven minder vaak klachten.

Wat zijn de gevolgen van een meniscusaandoening?

De meniscus kan scheuren bij een plotselinge beweging, een stoot of een val. Het scheuren van de meniscus veroorzaakt pijn, met name bij palpatie van het getroffen gebied. Soms kan de knie door het letsel volledig blokkeren. Op hogere leeftijd kunnen de meniscussen onderhevig zijn aan degeneratie, zonder daadwerkelijk te scheuren; de aandoening wordt dan alleen met medicijnen behandeld.

Daarnaast is de binnenzijde van het gewricht bekleed met een " weefsel ", de synovia. Deze scheidt synoviaal vocht af dat het kraakbeen smeert. Tijdens een ontsteking of een meniscusaandoening wordt er meer synoviaal vocht aangemaakt. Dit wordt " synoviale vochtophoping " genoemd.

Hoe wordt een gescheurde meniscus behandeld?

Als u niet veel hinder of pijn ondervindt, wordt er aanbevolen de meniscus vanzelf te laten herstellen, zonder specifieke behandeling. Een ontstekingsremmende en pijnstillende behandeling volstaat.

Als de knie regelmatig blokkeert of als de pijn hevig is, kan er een chirurgische ingreep worden overwogen, nadat de meniscusaandoening via een MRI-scan werd vastgesteld.

Op hogere leeftijd kunnen de meniscussen onderhevig zijn aan slijtage, zonder daadwerkelijk te scheuren. De aandoening wordt dan alleen met medicijnen behandeld. De ingrepen zijn meestal artroscopie (kijkoperaties).

Is er een verband tussen het scheuren van de meniscus en knie-artrose?

Een gescheurde meniscus verhoogt, met name op jonge leeftijd, de kans op knie-artrose.

Maar pas op, dit risico stijgt na een meniscusoperatie. Dit is de reden waarom een meniscusoperatie alleen wordt geïndiceerd als de pijn en de hinder zeer ernstig zijn.

De chirurgische behandeling van een gescheurde meniscus verhoogt het risico op knie-artrose. Een operatie wordt slechts overwogen als de pijn en de last een te grote belemmering vormen. Er is een goed overleg nodig tussen de arts en de chirurg bij het afwegen van de voor- en nadelen van een operatie.