Behandeling

Behandeling knie artrose zonder operatie

Bij artrose van de knie zal de orthopedisch chirurg eerst samen met u proberen de klachten zo goed mogelijk te onderdrukken met oefeningen, injecties en medicijnen. Dit noemen we een conservatieve behandeling.

Als u nog niet veel klachten heeft, is een operatie nog niet nodig. Uw arts zal u adviezen geven om de klachten te verminderen. Lees hier alvast onze algemene adviezen en bekijk onze filmpjes.

Wat is artrose van de knie?

Bekijk ons filmpje:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie).

Wat kan helpen bij artrose van de knie?

Zorg voor een gezond gewicht

Voorkom overgewicht. Bekijk ook ons filmpje:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie).

Beweeg voldoende

Doe oefeningen om de beweeglijkheid en soepelheid van uw knie te verhogen en de spieren van uw been te versterken. Een fysiotherapeut kan u hierbij adviseren. Bekijk ook ons filmpje:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie).

Maak gebruik van hulpmiddelen om uw knie te ontzien

Denk hierbij aan een stok, een rollator, een brace of een bandage. Bekijk ook ons filmpje over het gebruik van schoenzooltjes:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie).

Gebruik eventueel pijnstillende medicijnen

Voor artrose van de knie kunt u verschillende pijnstillers gebruiken. Niet iedereen reageert hetzelfde op medicijnen. Vraag uw huisarts welke pijnstiller voor u geschikt is. Bekijk ook ons filmpje:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie).

Een injectie met steroïden

Als de klachten erger worden, kan een injectie soms (tijdelijk) de klachten verlichten. Bekijk ons filmpje:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie).

Stop met roken

Roken is slecht voor uw kraakbeen en verergert de artrose. We leggen dit uit in het filmpje:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie).

Diabetes? Zorg dat u goed bent ingesteld.

In het filmpje leggen we uit waarom dit belangrijk is:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie).

Voelt u zich depressief? Bespreek het!

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie).

Injecties hyaluronzuur bij artrose van de knie

Zijn deze zinvol? Bekijk het filmpje:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie).

Glucosamine en artrose

Helpt glucosamine bij artrose? Bekijk het filmpje:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie).

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

Code ORP-070

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis