Aandoening

Artrose van de knie

Pijn in uw knie kan wijzen op artrose. De pijn kan voortdurend aanwezig zijn of alleen als u beweegt.

We spreken van artrose in een gewricht als het kraakbeen dunner wordt en beschadigd is. Dit wordt vaak slijtage genoemd. Door artrose kunt u pijn hebben en er kan een zwelling ontstaan. De zwelling ontstaat doordat zich vocht ophoopt in het gewricht. Door de pijn en de zwelling wordt bewegen moeilijker. Kraakbeen dat is verdwenen komt niet meer terug en zal dus zorgen voor blijvende klachten.

Wanneer kraakbeen beschadigt en geleidelijk verdwijnt, komt het bot bloot te liggen en raken botdelen elkaar. Het bot-op-bot contact veroorzaakt pijn. Het bot gaat een abnormale groei vertonen aan de zijkanten van het kniegewricht (osteofyt-vorming). Dit is een beschermingsreactie van het lichaam tegen artrose, om de extra druk die wordt veroorzaakt te verdelen over een breder vlak.

Hoe ontstaat artrose?

Artrose ontstaat voornamelijk door het ouder worden; de kwaliteit van het kraakbeen gaat nu eenmaal door de jaren heen achteruit. Bij jongere mensen kan bijvoorbeeld een ongeval of ziekte kraakbeenschade veroorzaken, wat daarna kan leiden tot artrose in het gewricht. Er zijn daarnaast nog een aantal oorzaken voor artrose in de knie.

Onderzoeken

Voor het vaststellen van artrose is een röntgenfoto vaak voldoende.

Behandelingen

De behandeling van artrose van de knie is afhankelijk van de ernst van uw klachten en de mate van artrose die op de foto te zien is.

Bij artrose van de knie zal de orthopedisch chirurg eerst samen met u proberen we de klachten zo goed mogelijk onderdrukken met niet-operatieve hulpmiddelen, zoals oefeningen, injecties en medicatie. Dit noemen we een conservatieve behandeling (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie).

Als de klachten van artrose niet verminderen ondanks bovenstaande behandelingen, kan een operatie nodig zijn.

Er zijn 2 operaties mogelijk:

- We kunnen de beschadigde delen van de knie vervangen door een gedeeltelijke of gehele nieuwe knie (knieprothese) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/knieprothese-operatie).
- We kunnen de stand van de knie met een operatie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/correctie-van-de-kniestand) veranderen. De knie wordt dan niet meer belast op de zwakke plek.

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/aandoeningen/artrose-van-de-knie).

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/aandoeningen/artrose-van-de-knie).

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/aandoeningen/artrose-van-de-knie).

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/aandoeningen/artrose-van-de-knie).

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/aandoeningen/artrose-van-de-knie).

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/aandoeningen/artrose-van-de-knie).

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/aandoeningen/artrose-van-de-knie).

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/aandoeningen/artrose-van-de-knie).

Voelt u zich depressief? Bespreek het!

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/artrose-van-de-knie).

Injecties hyaluronzuur bij artrose van de knie

Zijn deze zinvol? Bekijk het filmpje:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/artrose-van-de-knie).

Glucosamine en artrose

Helpt glucosamine bij artrose? Bekijk het filmpje:

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/artrose-van-de-knie).

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/behandeling-knie-artrose-zonder-operatie

Correctie van de kniestand

Bij artrose van de knie kan de orthopedisch chirurg soms de stand van uw been corrigeren.

Heeft u artrose in de knie, en is dit vooral aan één kant van het kniegewricht? Dan kan een correctie van de afwijkende stand goede resultaten opleveren. Tijdens de operatie corrigeert de orthopedisch chirurg de stand van uw been, waardoor de druk in het kniegewricht beter wordt verdeeld. Hierdoor wordt het beschadigde deel van uw knie minder belast. De pijn is daarna grotendeels of helemaal verdwenen. Het plaatsen van een knieprothese is dan niet nodig of kan jaren worden uitgesteld.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/correctie-van-de-kniestand

Poliklinieken en afdelingen

Orthopedie

Het team van professionals van het specialisme Orthopedie behandelt mensen met problemen aan gewrichten, botten, spieren en pezen.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie

Code ORP-071

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis