

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:

Wat kan helpen bij artrose van de knie?

Zorg voor een gezond gewicht

Voorkom overgewicht. Bekijk ook ons filmpje:

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:

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:

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:

Een injectie met steroïden

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

Stop met roken

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

Diabetes? Zorg dat u goed bent ingesteld.

In het filmpje leggen we uit waarom dit belangrijk is:

Voelt u zich depressief? Bespreek het!

Injecties hyaluronzuur bij artrose van de knie

Zijn deze zinvol? Bekijk het filmpje:

Glucosamine en artrose

Helpt glucosamine bij artrose? Bekijk het filmpje:

Betrokken afdelingen

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

Code ORP-070