

Fysiotherapie bij heup- en knieartrose

Artrose is één van de meest voorkomende gewrichtsaandoeningen van het bewegingsapparaat.¹ Bij het ontstaan van artrose staat de interactie tussen overbelasting (mechanisch) en ontstekingsfactoren (reumatisch) centraal.^{1,2} Bij artrose is niet alleen het kraakbeen en het bot aangedaan, maar kunnen ook de weke delen zoals spieren, kapsel en banden een belangrijke rol spelen.^{1,2}

Heup- en knieartrose in Nederland



359.000



594.000

Heup- en knieartrose zijn, naast handartrose, de meest voorkomende vormen van artrose in Nederland. **Heupartrose** komt voor bij **359.000** personen; **knieartrose** bij **594.000** personen.³



De verwachting is dat het aantal personen met artrose tussen **2011** en **2030** zal **toenemen** met **37%** vanwege vergrijzing en een toenemend aantal mensen met **overgewicht**.⁴



Vrijwel alle patiënten met heup- of knieartrose heeft één of meerdere andere aandoeningen zoals **diabetes mellitus type II**, **coronair lijden**, **hartfalen**, **CPD**, **overgewicht** of **depressie**, en/of meerdere **aangedane gewrichten**.⁵

Klachten & gevolgen

Door pijn gaan mensen minder bewegen en komen in een vicieuze cirkel terecht gevolg verzwakking en uiteindelijk kwetsbaarheid en valgevaar (Heupfractuur)



De meest voorkomende klachten zijn (start) **pijn** en/of **stijfheid**. Andere veel voorkomende klachten zijn **pijn in de lies**, **lage rug**, **voor/zijkant heup** (bij heupartrose), **instabiliteit** (bij knieartrose), **spierzwakte** van de bovenbeenspieren en **verminderde conditie**, en soms is het **gewricht ontstoken**.¹



Deze klachten leiden tot **beperkingen in activiteiten** (zoals **(trap)lopen**, gaan zitten en **opstaan** van stoel) en verminderde participatie in **(vrijwilligers)werk**, **vrije tijd**, **sociale activiteiten** en **sport**.¹



Artrose leidt **niet vaak** tot **arbeidsongeschiktheid**, maar werkende mensen met artrose kunnen wel **aanpassingen** nodig hebben in hun **werksituatie**, zoals veranderingen in **takenpakket** of **werkplek**, of **vermindering van werkuren**.⁶

Chronische pijn is slopend voor je spieren, vitaliteit en leefstijl(sporthobbies)

Deze kunnen na 6 weken nog maar moeilijk hersteld worden! m.a.w. direct oplossen!

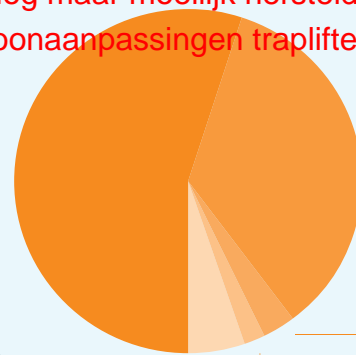
Kosten

De zorgkosten bij artrose bedroegen in 2011 naar schatting **1,1 miljard euro**.³ Dat is **1,2%** van de totale kosten van de gezondheidszorg in Nederland.

kosten, valpreventie, SEH woonaanpassingen trapliften, 40000 seniorenwoningen ontbreken.



54% ziekenhuiszorg



34% ouderen- en verpleegzorg



4% eerstelijnszorg



3% medicatie en hulpmiddelen



5% overige zorgverleners



Van de zorgkosten voor artrose werd het grootste deel (54%) besteed aan ziekenhuiszorg, 34% aan ouderen- en verpleegzorg, 4% aan eerstelijnszorg, 3% aan medicatie en hulpmiddelen en 5% aan overige zorgverleners.³



In 2014 werd 96% van alle geregistreerde gewrichtsvervangende operaties verricht vanwege heupartrose (28.026) en knieartrose (26.754).⁷



De gemiddelde kosten van een totale heupoperatie bedraagt € 9.849,- en voor een totale knieoperatie € 10.443,-.⁸

Met Easysteppers (tussentreden op de trap) is minder belastend voor de gewrichten en kan men "vitaler" langer thuiswonen!

Behandeling



Een gezonde leefstijl, zoals voldoende **lichamelijke beweging** en geen **overgewicht**, speelt een belangrijke rol in het **voorkómen** van (verergering van) artrose en beperkingen in activiteiten.⁹⁻¹¹



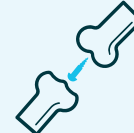
Is dit niet toereikend, dan kunnen de volgende conservatieve behandelingen overwogen en met de patiënt besproken worden: **voorlichting/advies, oefentherapie, pijn-medicatie** en (in geval van overgewicht) **begeleiding in gewichtsverlies**.¹⁰⁻¹⁴



De volgende **zorgverleners** zijn **primair betrokken** binnen de artrosezorg: huisarts, fysio- of oefentherapeut, reumatoloog, reuma-verpleegkundige, diëtist en orthopeed.¹³



Stepped care (stapsgewijze behandeling), waarin een gewrichtsvervangende operatie pas in een **eindstadium** van artrose wordt overwogen, nadat de aanbevolen niet-operatieve behandelopties onvoldoende effect hebben gehad, wordt gezien als **optimale en meest doelmatige** behandelwijze bij artrose.^{15,16}



In het **eindstadium** van artrose is een **gewrichtsvervangende operatie** een effectieve behandeloptie.^{13,17}

Meerwaarde van fysiotherapie



Oefentherapie is, in combinatie met voorlichting/advies, een **belangrijke pijler** in de behandeling van artrose, en kan effectief zijn in het **verbeteren** van **fysiek functioneren** en **kwaliteit van leven**, en het **verminderen van pijn**, bij mensen met heup-¹⁸ of knieartrose.¹⁹



Oefentherapie lijkt tevens **kosteneffectief** in vergelijking met standaard pijnmedicatie, bij mensen met heup- of knieartrose.²⁰ Oefentherapie kan ook in een **vergevoerd stadium** van artrose **effectief zijn**^{21,22}, waarmee gewrichtsvervangende **operaties** mogelijk **uitgesteld** en **zorgkosten vermeden** worden.⁴



Ook in het **revalidatietraject** na een **knie-ervangende operatie** kan oefentherapie het **fysiek functioneren verbeteren** en de **pijn verminderen**.²³

Fysiotherapeutische behandeling



De **oefentherapie** onder begeleiding van een **deskundige fysiotherapeut** bestaat uit **spierversterkende oefeningen**, oefeningen ter verbetering van de **aerobe capaciteit** en oefeningen voor de **uitvoering van activiteiten** waarmee beperkingen ervaren worden (functionele oefeningen).¹⁰⁻¹²



In geval van **ernstige comorbiditeit** dient de oefentherapie **aangepast** te worden door de fysiotherapeut.²⁴ De oefentherapie wordt gecombineerd met **voorlichting** met betrekking tot kennis over artrose, adviezen over **gezonde leefstijl**, zelfmanagement en de **juiste balans** tussen belasting en belastbaarheid.^{10,11}



Het is essentieel dat patiënten tijdens maar vooral na de behandelperiode **zelfstandig oefeningen** blijven uitvoeren en **voldoende bewegen**, om de behandelresultaten op **lange termijn** te kunnen behouden.^{10,11}

Referenties

- 1 Bijlsma JW, Berenbaum F, Lafeber FP. Osteoarthritis: an update with relevance for clinical practice. *Lancet*. 2011;18;377(9783):215-26.
- 2 Astephan Wilson J.L., Deluzio, K, Dunbar MJ, et al. The association between knee joint biomechanics and neuromuscular control and moderate knee osteoarthritis radiographic and pain severity. *Osteoarthritis and Cartilage* 2011; 19:186-193.
- 3 <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/artrose>.
- 4 <https://www.zorginstituutnederland.nl/binaries/content/documents/zinl-www/documenten/publicaties/rapporten-en-standpunten/2014/1406-verbetersignalement-zorg-bij-artrose-van-knie-en-heup/1406-verbetersignalement-zorg-bij-artrose-van-knie-en-heup/Verbetersignalement+zorg+bij+artrose+van+knie+en+heup.pdf>.
- 5 van Dijk GM, Veenhof C, Schellevis F, et al. Comorbidity, limitations in activities and pain in patients with osteoarthritis of the hip or knee. *BMC Musculoskelet Disord*. 2008;9:95.
- 6 Everaert C. Gevolgen van heup- en knieartrose voor arbeidsparticipatie TBV – Tijdschrift voor Bedrijfs- en Verzekeringsgeneeskunde April 2014, Volume 22, Issue 4, pp 160-161. <http://www.foi.nl/nl/publicaties/jaarrapportage>.
- 7 <https://www.zorgkaartnederland.nl/aandoeningen>.
- 8 <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/bewegingsstelsel-en-bindweefsel/artrose/hoe-zijn-preventie-en-zorg-van-artrose-georganiseerd/>
- 10 Hochberg MC, Altman RD, April KT, et al. American College of Rheumatology 2012 recommendations for the use of nonpharmacologic and pharmacologic therapies in osteoarthritis of the hand, hip, and knee. *Arthritis Care Res* 2012;64:465-74.
- 11 Fernandes L, Hagen KB, Bijlsma JW, et al. European League Against Rheumatism. (EULAR). EULAR recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. *Ann Rheum Dis*. 2013 Jul;72(7):1125-35.
- 12 KNGF-richtlijn Artrose heup-knie. KNGF, 2010 (www.kngf-richtlijnen.nl).
- 13 Richtlijn Diagnostiek en behandeling van heup- en knieartrose. NOV, 2007 (http://www.kwaliteitskoepel.nl/assets/structured-files/2011/Richtlijn_artrose_heup_en_knie%202007.pdf).
- 14 NHG-standaard Niet-traumatische knieproblemen (2016). NHG (<https://www.nhg.org/standaarden/samenvatting/niet-traumatische-knieklachten>)
- 15 Van den Ende CHM, Bierma-Zeinstra SMA, Vliet Vlieland TPM, et al. Conservatieve behandeling van heup en knieartrose, systematische en stapsgewijze behandelstrategie. *Ned Tijdschr Geneesk*. 2010;154:A1574.
- 16 http://www.kwaliteitskoepel.nl/assets/structured-files/Verstendig%20Kiezen/Verstendig%20Keuzes%20NOV_definitief.pdf.
- 17 Skou ST, Roos EM, Laursen MB, et al. Randomized, Controlled Trial of Total Knee Replacement. *N Engl J Med*. 2015 Oct 22;373(17):1597-606.
- 18 Franssen M, McConnell S, Hernandez-Molina G, et al. Exercise for osteoarthritis of the hip. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014 Apr 22;4:CD007912.
- 19 Franssen M, McConnell S, Harmer AR, et al. Exercise for osteoarthritis of the knee: a Cochrane systematic review. *Br J Sports Med*. 2015 Dec;49(24):1554-7.
- 20 Pinto D, Robertson MC, Abbott JH, et al. Manual therapy, exercise therapy, or both, in addition to usual care, for osteoarthritis of the hip or knee. 2: economic evaluation alongside a randomized controlled trial. *Osteoarthritis Cartilage*. 2013 Oct;21(10):1504-13.
- 21 Knoop J, Dekker J, van der Leeden M, et al. Is the severity of knee osteoarthritis on magnetic resonance imaging associated with outcome of exercise therapy? *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2014 Jan;66(1):63-8.
- 22 Villadsen A, Overgaard S, Holsgaard-Larsen A, et al. Immediate efficacy of neuromuscular exercise in patients with severe osteoarthritis of the hip or knee: a secondary analysis from a randomized controlled trial. *J Rheumatol*. 2014 Jul;41(7):1385-94.
- 23 Artz N, Elvers KT, Lowe CM, et al. Effectiveness of physiotherapy exercise following total knee replacement: systematic review and meta-analysis. *BMC Musculoskelet Disord*. 2015 Feb 7;16:15.
- 24 de Rooij M, van der Leeden M, Cheung J, et al. Efficacy of tailored exercise therapy on physical functioning in patients with knee osteoarthritis and comorbidity: a randomized controlled trial. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2016 Aug 26.