

# Gewrichtsklachten: schouder, heup, knie,...



ALGEMEEN  
ZIEKENHUIS  
HEILIGE FAMILIE vzw

's Herenbaan 172 • 2840 Rumst

tel: 03 880 90 11 (algemeen)

tel: 03 880 91 90 (afspraken)

e-mail: [msegers@hfr.be](mailto:msegers@hfr.be)

e-mail: [pdecraene@hfr.be](mailto:pdecraene@hfr.be)

[www.azheiligefamilie.be](http://www.azheiligefamilie.be)

WAT ZIJN VEEL VOORKOMENDE  
GEWICHTSKLACHTEN EN HOE KUNNEN  
ZE BEHANDELD WORDEN?

## I. SCHOUDERKLACHTEN

Overbelastingsklachten van de schouder kunnen ontstaan na een lange en/of een te zware belasting. Meestal gaat het om pijn in en rond het schoudergewricht. De bewegingsmogelijkheden van de schouder kunnen dan beperkt zijn.

Ter hoogte van de schouder kunnen zowel het gewricht zelf maar ook de weefsels errond (pezen, slijmbeurzen) oorzaak zijn van de pijn. De pijn kan enerzijds uitstralen naar de bovenarm (soms zelfs tot in de hand), maar anderzijds ook naar de halsstreek. Pijn kan zowel in rust of bij beweging optreden.

Door middel van specifieke klinische testen (eventueel aangevuld door echografie, RX of scan) kan een correcte diagnose gesteld worden.

De behandeling kan bestaan uit onstekingsremmers, maar de ervaring leert dat deze vaak ontoereikend zijn zodat uiteindelijk een gerichte infiltratie (al dan niet in combinatie met kinesitherapie) noodzakelijk is.

## 2. KНИЕKLACHTEN

Afhankelijk van wat er aan de hand is, zijn verscheidene klachten mogelijk:

- jouw knie is pijnlijk
- jouw knie is gezwollen
- jouw knie is 'op slot'; dit houdt in dat je hem (vrijwel) niet meer kunt bewegen
- vooral 's ochtends en bij het starten met bewegen, is jouw knie pijnlijk
- vooral bij bepaalde activiteiten, zoals traplopen en sporten, is jouw knie pijnlijk

Verskillende spontane aandoeningen van de knie zijn mogelijk:

### BURSITIS PREPATELLARIS

Dit is een slijmbeursontsteking aan de voorzijde van de knieschijf (tussen de knieschijf en de huid), bijvoorbeeld door irritatie bij een te grote belasting. Een slijmbeursontsteking ontstaat vaak door het langdurig op de knieën zitten.

Het is een in principe onschuldige aandoening die vaak vanzelf weer verdwijnt. Is dit niet het geval dan dient een lokale infiltratie te gebeuren.

### TRACTUS ILIOTIBIALIS FRICTIESYNDROOM

Dit probleem is een ontsteking van de peesplaat aan de buitenzijde van de knie.

Deze ontsteking ontstaat door wrijving van deze peesplaat, bijvoorbeeld omdat men een spiergroep een tijdje anders of meer belast heeft dan normaal. Dit is een vorm van overbelasting.

### BAKERSE CYSTE OF KNEIKUILCYSTE

Deze cyste is een zwelling in de knieholte die dikwijls voelbaar is. De cyste ontstaat meestal door een uitpuiling van het kniegewricht. Door te veel vocht in het kniegewricht waarbij de druk in het kniegewricht te hoog wordt, ontstaat (t.h.v. de zwakste plaats in het kapsel) een uitpuiling in dit kapsel. Hierdoor ontstaat de cyste. Wanneer de spanning in de cyste afneemt (wanneer minder vocht aanwezig is) valt de cyste plat en is zij niet meer voelbaar in de kniekuil. Dé behandeling bij blijvende klachten is dan ook - in de eerste plaats - een operatieve ingreep van de knie zelf.

### GONARTROSE

Met gonartrose (gon=knie) wordt de “specifieke artrose van de knie” bedoeld. Dit probleem komt vooral voor op latere leeftijd. De patiënt klaagt vaak over een kortstondige ochtendstijfheid en pijn en stijfheid bij het op gang komen. De aandoening gaat vaak gepaard met ‘kraken’ van de knie.

De eerste behandeling is eigenlijk de knie minder te belasten; we weten dat vooral overgewicht hier een belangrijke rol speelt .

### MENISCUSLIJDEN

Een meniscuslijden ontstaat meestal door een verkeerde (draai)beweging waarbij een scheur in de (meestal binnen-) meniscus optreedt. De behandeling kan niet-operatief zijn: kine al dan niet met een manipulatie of een lokale infiltratie. In bepaalde gevallen is een kijkoperatie (arthroscopie) toch nodig.

## 3. KLACHTEN IN EN/OF ROND DE HEUP

### HEUP-ARTHROSIS (COXARTHROSIS)

Het heupgewricht - een kogelgewricht - wordt gevormd door enerzijds het acetabulum (een holte gevormd waar daar waar het schaambeent, het zitbeen en het darmbeen samenkomen) en anderzijds de kop van het dijbeen. De kop van het dijbeen (bovenste uiteinde van het dijbeen of femur) en de heupkom (acetabulum) zijn bedekt met een zachte kraakbeenlaag. Het kraakbeen beschermt het gewricht en zorgt ervoor dat het dijbeen bijna zonder wrijving kan bewegen.

Arthrose is een slijtageproces met eerst een aantasting van kraakbeen. Pas in een verder stadium ontstaat een aantasting van het bot zelf (zowel vervorming van het bot als botaangroei rondom het gewricht kunnen optreden). Het tegen elkaar schuren van de botten kan buitengewoon pijnlijk zijn. Het kan uiteindelijk de beweeglijkheid van het gewricht in erge mate verminderen. Aangroei van extra bot (botsporen) rond de gewrichtsranden kan ook pijn veroorzaken. Het gewricht kan opzwellen als het synoviaal membraan, dat het gewricht bedekt, geïrriteerd raakt en extra vloeistof produceert.

De behandeling van artrose bestaat onder meer uit:

- gewichtsverlies
- kinesitherapie
- ontstekingsremmers
- intra-articulaire infiltraties met cortisone of hyaluronzuur (wanneer de vorige therapiemogelijkheden onvoldoende effect bieden)
- totale heupprothese (wanneer de aandoening duidelijk pijnlijk is en/of wanneer de beweeglijkheid sterk afgenomen is)

## TROCHANTER-PIJN

Hiermee bedoelt men pijn aan de zijkant van de heupstreek, daar waar de bilspiereen aanhechten op de heup. Dit probleem kan ontstaan door een kortstondige of chronische overbelasting. Vaak liggen andere aandoeningen aan de basis, zoals chronisch ruglijden of een beenlengteverschil. De pijn kan heel hevig zijn en uitstralen tot in de voet (pseudo-zenuwpijn). Ook liggen op de pijnlijke zijde kan soms heel pijnlijk zijn. De behandeling bestaat uit correctie van de risicofactoren, relatieve rust en infiltraties op de pijnlijke plaats.

De fysisch geneesheer licht de mogelijkheden graag verder toe tijdens de consultatie. Je kan een afspraak maken via het telefoonnummer 03 880 91 90.

ref.:	50120825
versie:	06.10.2017
eigenaar:	dr. Marinus Segers, fysische geneeskunde
v.u.:	Sofie Vermeulen