

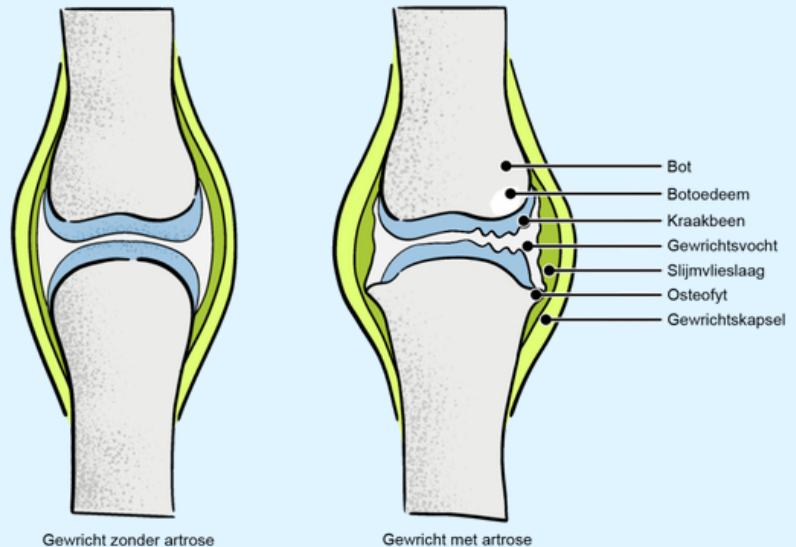
# E-learning (vroeg) heup- en knieartrose

Dit naslagwerk hoort bij de e-learning (vroeg) heup- en knieartrose van Artrose Gezond en bevat de take home messages en de gebruikte literatuur.

## Take home messages

### Artrose algemeen en diagnostiek

- Artrose is een aandoening van het hele gewricht (kraakbeen, botten, slijmvlieslaag (synovium), gewrichtskapsel, spieren, pezen, ligamenten, menisci) en treft steeds meer mensen in Nederland en wereldwijd.
- Artrose wordt gediagnosticeerd aan de hand van anamnese en lichamelijk onderzoek.

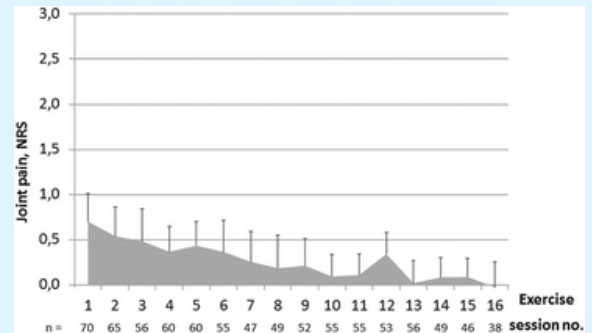
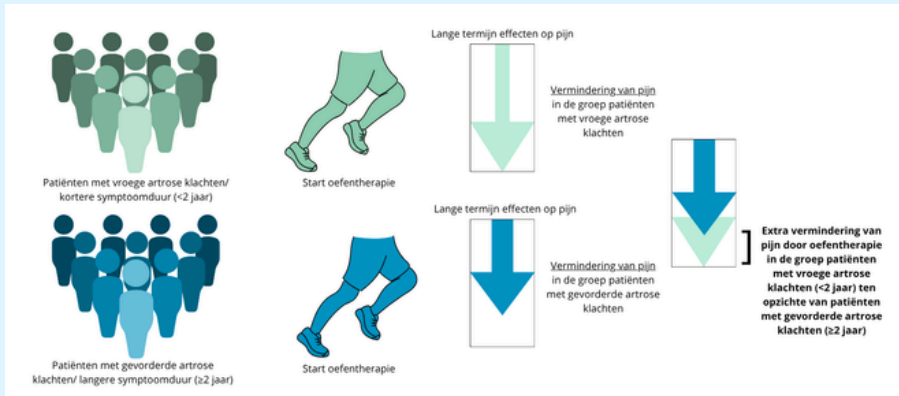


### Artrose uitleggen aan patiënt

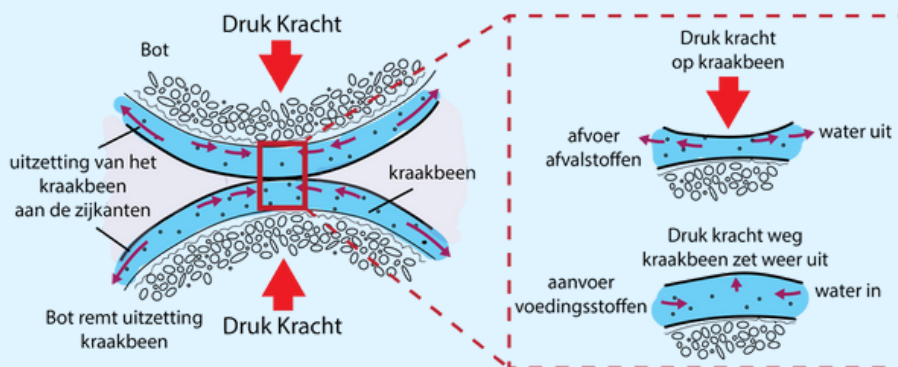
- Als een patiënt vraagt om een röntgenfoto kunt u de patiënt uitleggen dat anamnese en lichamelijk onderzoek al zekerheid geven om de diagnose artrose te stellen. Bovendien is de ernst van de artrose en de pijn bij artrose niet te zien op een röntgenfoto.
- Artrose is geen slijtage. U kunt artrose als volgt aan de patiënt uitleggen: 'Artrose betekent dat uw gewricht geïrriteerd is. Er zit daardoor wat ontsteking in het gewricht. Hierdoor heeft u pijn.'
  - Doordat de kwaliteit van het kraakbeen vermindert (artrose is een aandoening van het hele gewricht) kan het gewricht kraken bij het bewegen.
  - Het gewrichtskapsel kan geïrriteerd of ontstoken raken, wat leidt tot zwelling van het gewricht en stijfheid 's ochtends vroeg of na een tijdje te hebben stilgezeten.
  - Door de pijn en stijfheid kan u de neiging hebben het gewricht te gaan ontlasten, maar hierdoor worden de spieren in het bovenbeen (knie) zwakker en voelt het gewricht minder stabiel aan.
  - Een nieuwe knie of heup is slechts bij een hele kleine groep patiënten nodig.
  - De klachten van pijn, stijfheid en functie kunnen per dag of moment wisselen, de klachten kunnen wat meer of wat minder zijn, maar over een lange periode gezien zullen de klachten gelijk blijven. Het wordt dus niet steeds erger én u kunt er zelf wat aan doen, bijvoorbeeld door oefentherapie.

## Het belang van bewegen en oefentherapie

- Oefentherapie is effectief in het verminderen van pijn bij mensen met artrose en is extra zinvol voor mensen met vroege klachten van knieartrose. Bied patiënten dus gelijk oefentherapie aan. U kunt de patiënt vertellen dat na of tijdens een oefentherapie sessie de pijn tijdelijk toe kan nemen, maar dat met de tijd de pijn steeds minder wordt.



- Bewegen is goed voor mensen met artrose:
  - Positieve effecten op het kraakbeen (voedingsstoffen aanvoeren);








- Fysiek actief zijn verergert artrose niet;
- Bewegen zorgt voor sterke spieren waardoor de pijn vermindert, de fysieke functie verbetert en de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven verbetert;
- Een beetje bewegen levert vanuit het niets al veel gezondheidswinst op en bewegen verlaagt het risico op andere ziekten (bijv. hart- en vaatziekten).

## Het belang van gewicht (afvallen of niet aankomen)

- Gewicht heeft effect op de progressie en pijn bij artrose, door ontstekingen en een verhoogde belasting op het gewricht.
- Het is belangrijk voor een patiënt met overgewicht om niet in gewicht toe te nemen. Afvallen (zelfs al 5% van het lichaamsgewicht) is gunstig voor de pijn bij artrose, zeker in combinatie met een toename in beweging.
- Er is niet veel bekend over specifieke voeding en artrose, een gebalanceerd dieet met gezonde voeding is altijd aan te bevelen.
- Het gebruik van supplementen wordt afgeraden.
- Patiënten met artrose en overgewicht kunnen worden doorverwezen naar de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). De GLI wordt vergoed door de zorgverzekering.

# Richtlijnen

- 
[NHG Richtlijn Niet-traumatische knieklachten](#)
- 
[Diagnostiek heup- of knieartrose \(Richtlijndatabase\)](#)
- 
[Behandeling heup- of knieartrose \(Richtlijndatabase\)](#)
- 
[KNGF richtlijn Artrose heup-knie](#)
- 
[NICE guideline Osteoarthritis in over 16s: diagnosis and management](#)

# Informatie voor patiënten

[Thuisarts.nl](#) THUISARTS.NL | 

## Artrose Gezond

Artrose Gezond is een initiatief van het Erasmus MC en brengt mensen met artrose in contact met onderzoekers, behandelaars en met elkaar. Door kennis en ervaringen uit te wisselen, willen we de gezondheid van mensen met artrose verbeteren.

- [Website](#)
- [Facebook](#)
- [Instagram](#)



# Keuzekaarten

- Thuisarts
  - [Behandelingen bij Artrose in de Knie](#)
  - [Artrose in je Heup: Behandelingen](#)
- Pharos
  - [Keuzekaart in Beeld: Artrose in de Knie](#)
  - [Keuzekaart in Beeld: Artrose in de Heup](#)

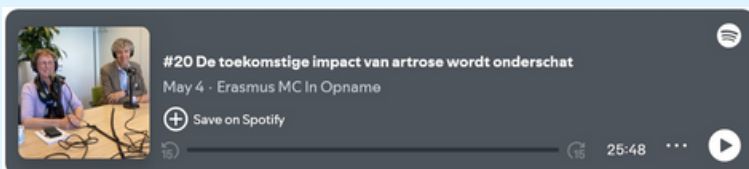
Two detailed choice cards from the NHG and Federatie Medisch Specialisten. The first card, 'Keuzekaart Behandelingen bij artrose in de knie', lists various treatment options like physical therapy, medication, and surgery. The second card, 'Keuzekaart Artrose in je heup: behandelingen', provides similar options for hip osteoarthritis, including lifestyle changes and surgical interventions.

A visual choice card titled 'Keuzekaart in beeld: Behandelingen bij Artrose in de Knie'. It features five numbered options (A-E) with small illustrations: A. Veranderen van manier van leven, B. Fysiotherapie/ oefentherapie, C. Pijnstillers, D. Prik in de knie, and E. Een knieprothese. The card includes a brief introduction and a website reference.

A visual choice card titled 'Keuzekaart in beeld: Behandelingen bij Artrose in de heup'. It features three numbered options (A-C) with illustrations: A. Veranderen van manier van leven, B. Pijnstillers, and C. Kunstheup. The card includes a brief introduction and a website reference.

# Extra: Podcast Erasmus MC in Opname

De toekomstige impact van artrose wordt onderschat  
 prof. Sita Bierma-Zeinstra en prof. Patrick Bindels



# Literatuur

## Cijfers over artrose

- [Huisartsencijfers, Artrose: leeftijd en geslacht](#)
- [Trendscenari Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024](#)
- [Incidence and Prevalence of Knee Osteoarthritis Using Codified and Narrative Data From Electronic Health Records: A Population-Based Study \(Arslan et al., 2022\)](#)
- [Estimating Incidence and Prevalence of Hip Osteoarthritis using Electronic Health Records: A Population-Based Cohort Study \(Arslan et al., 2022\)](#)

## Artrose algemeen & artrose uitlegen

- [Artrose: Nederlandstalig hoofdstuk in Gendersensitieve huisartsgeneeskunde \(Bierma-Zeinstra, 2021\)](#)
- [Osteoarthritis: Pathology, Diagnosis, and Treatment Options \(Abramoff and Caldera, 2020\)](#)
- [Osteoarthritis \(Hunter and Bierma-Zeinstra, 2019\)](#)
- [Comorbidities in Osteoarthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies \(Swain et al., 2020\)](#)
- [Occurrence of comorbidity following osteoarthritis diagnosis: a cohort study in the Netherlands \(Kamps et al., 2023\)](#)
- [The role of atherosclerosis in osteoarthritis \(Bierma-Zeinstra and Waarsing, 2018\)](#)
- [All-Cause Mortality and Serious Cardiovascular Events in People with Hip and Knee Osteoarthritis: A Population Based Cohort Study \(Hawker et al., 2014\)](#)
- [Osteophytes: Relevance and Biology \(van der Kraan and van den Berg, 2007\)](#)
- [Degenerative Meniscus in Knee Osteoarthritis: From Pathology to Treatment \(Ozeki et al., 2022\)](#)
- [Effects of Hip Pain Diagnostic Labels and Their Explanations on Beliefs About Hip Pain and How to Manage It: An Online Randomized Controlled Trial \(Haber et al., 2023\)](#)
- [Infrapatellar Fat Pad and Knee Osteoarthritis \(Zeng et al., 2020\)](#)
- [Infrapatellar Fat Pad in Knee Osteoarthritis: A Comprehensive Review of Pathophysiology and Targeted Therapeutic Strategies \(Mallia et al., 2025\)](#)
- [Source and hub of inflammation: The infrapatellar fat pad and its interactions with articular tissues during knee osteoarthritis \(Zhou et al., 2022\)](#)

## Diagnostiek & management

- [The Clinical and Radiographic Course of Early Knee and Hip Osteoarthritis over 10 years in CHECK \(Cohort Hip and Cohort Knee\) \(Schiphof et al., 2019\)](#)
- [Towards Developing Diagnostic Criteria for Early Knee Osteoarthritis: Data from the CHECK study \(Runhaar et al., 2021\)](#)
- [Factors for Pain in Patients with Different Grades of Knee Osteoarthritis \(Schiphof et al., 2013\)](#)
- [Patterns of Knee Osteoarthritis Management in General Practice: A Retrospective Cohort Study Using Electronic Health Records \(Arslan et al., 2024\)](#)
- [Comparable effects of exercise and analgesics for pain secondary to knee osteoarthritis: a meta-analysis of trials included in Cochrane systematic reviews \(Henriksen et al., 2016\)](#)

## Verzekeringen en verwijzen

- [Fysiotherapie en oefentherapie \(Zorginstituut Nederland\)](#)
- [Gecombineerde Leefstijlinterventie \(GLI\) \(Zorginstituut Nederland\)](#)
- [Diëtetiek \(Zorginstituut Nederland\)](#)

## Bewegen & oefentherapie

- [Non-surgical Treatment Before Hip and Knee Arthroplasty Remains Underutilized with Low Satisfaction Regarding Performance of Work, Sports, and Leisure Activities \(van Zaanen et al., 2020\)](#)
- [Stepped care en regionale verschillen in artrosezorg, een analyse van de zorg voor knie- en heupartrose in de huisartsenzorg, fysiotherapie en orthopedie \(NZa, 2025\)](#)
- [Is Long-Term Physical Activity Safe for Older Adults with Knee Pain? A Systematic Review \(Quicke et al., 2015\)](#)
- [Effect of Physical Activity in Knee and Hip Osteoarthritis: A Systematic Umbrella Review \(Kraus et al., 2020\)](#)
- [Beweegrichtlijnen \(Gezondheidsraad, 2017\)](#)
- [Do We Need Another Trial on Exercise in Patients with Knee Osteoarthritis?: No New Trials on Exercise in Knee OA \(Verhagen et al., 2019\)](#)
- [People with Short Symptom Duration of Knee Osteoarthritis Benefit More From Exercise Therapy Than People with Longer Symptom Duration: An Individual Participant Data Meta-Analysis from the OA Trail Bank \(van Middelkoop et al., 2024\)](#)
- [Pain Trajectory and Exercise-Induced Pain Flares During 8 Weeks of Neuromuscular Exercise in Individuals with Knee and Hip Pain \(Sandal et al., 2016\)](#)
- [The Association of Recreational and Competitive Running With Hip and Knee Osteoarthritis: A Systematic Review and Meta-analysis \(Alentorn-Geli et al., 2017\)](#)
- [The Risk of Osteoarthritis with Running and Ageing: A 5-Year Longitudinal Study \(Lane et al., 1993\)](#)
- [Effects of Running on the Development of Knee Osteoarthritis: An Updated Systematic Review at Short-Term Follow-up \(Dhillon et al., 2023\)](#)
- [High-Field Magnetic Resonance Imaging Assessment of Articular Cartilage Before and After Marathon Running: Does Long-Distance Running Lead to Cartilage Damage? \(Luke et al., 2010\)](#)
- [The Influence of Different Sports on Cartilage Adaptions: A Systematic Review \(Trovato et al., 2023\)](#)
- [Running Does Not Increase Symptoms or Structural Progression in People with Knee Osteoarthritis: Data From the Osteoarthritis Initiative \(Lo et al., 2018\)](#)

## Gewicht & GLI

- [Pro-Inflammatory Cytokines: The Link Between Obesity and Osteoarthritis \(Wang and He, 2018\)](#)
- [Intentional Weight Loss in Overweight and Obese Patients With Knee Osteoarthritis: Is More Better? \(Messier et al., 2018\)](#)
- [Prevention of Incident Knee Osteoarthritis by Moderate Weight Loss in Overweight and Obese Females \(Runhaar et al., 2016\)](#)
- [A Multidisciplinary Lifestyle Program for Metabolic Syndrome-Associated Osteoarthritis: the 'Plants for Joints' Randomized Controlled Trial \(Walrabenstein et al., 2023\)](#)
- [Gecombineerde Leefstijlinterventie \(Loket Gezond Leven\)](#)