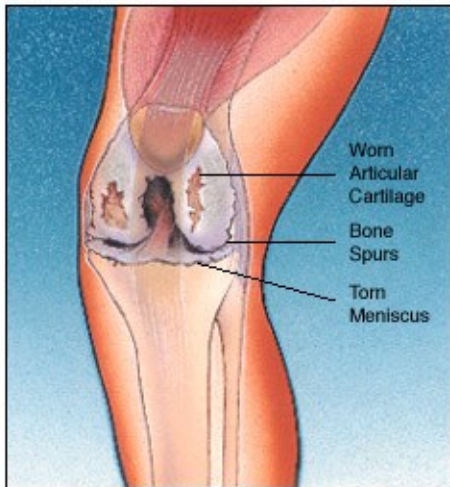


## Kraakbeen supplementen

Deze brochure heeft tot doel U de meest relevante informatie te verschaffen. De brochure heeft niet de intentie om volledig te zijn, het bevat algemene informatie.

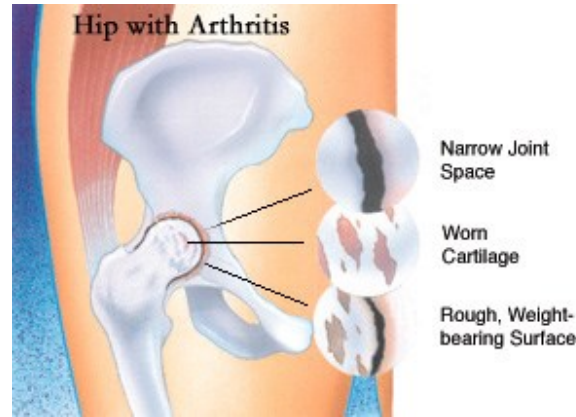
Indien U vragen of problemen heeft, aarzel dan niet om voldoende uitleg te vragen aan uw arts of chirurg, alvorens U beslist tot een behandeling.



Knee with Arthritis

[www.dr Vandevelde.be](http://www.dr Vandevelde.be)

Versie 22 06 19



## Kraakbeen behandeling

**Dr. Dirk Vandevelde**  
Dienst Orthopedie: ACOM  
AZ Monica Antwerpen  
Harmoniestraat 68  
2018 Antwerpen  
Tel.cons 03 240 20 20 of 0472 600 500

[www.dr Vandevelde.be](http://www.dr Vandevelde.be)

### Privé Consultaties

KONTICH  
Koningin Astridlaan 45  
2550 Kontich  
Tel: 0472 600 500

ESSEN ARTES  
Stationstraat 19/21  
2910 Essen

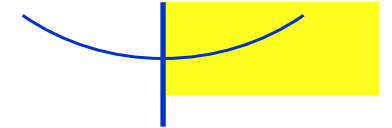
Tel: 03 2700400 of 0472 600 500



Email: [info@dr Vandevelde.be](mailto:info@dr Vandevelde.be)



## Voedingssupplementen Viscosupplementatie



## Kraakbeen behandeling

### Knee Osteoarthritis



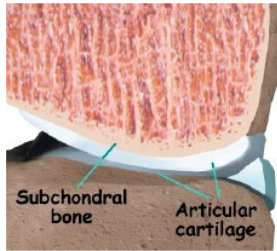
Orthopedie  
Dr. Dirk Vandevelde.

AZ MONICA ANTWERPEN

# Gewrichtsklachten

## Anatomie gewrichten

Een gewricht bestaat uit 2 botuiteinden die ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. De uiteinden zijn bekleed met een beschermlaag, nl. het kraakbeen. Het kraakbeen zorgt samen met gewrichtsvocht voor een soepele beweging. Kraakbeen is elastisch en schokabsorberend. Dus elk gewricht is bekleed met een laag kraakbeen. Er is tevens een laagje vocht aanwezig, het gewrichtsvocht. Het gewricht is omgeven door het gewrichtskapsel dat dit vocht produceert. Het gewrichtsvocht bevat hyaluronzuur wat zorgt voor voeding van het kraakbeen, de smering van het gewricht en vermindert de frictie.



## Waarom heb ik gewrichtspijnen?

Bij het ouder worden treedt er slijtage op van het kraakbeen. **Artrose** is een van de meest voorkomende gewrichtsaandoeningen van mechanische aard. Door ouder worden is er meer slijtage van het kraakbeen en het onderliggende bot. Deze slijtage kan sneller gaan door overbelasting, overgewicht, asafwijkingen, ziekten van het kraakbeen, reuma of trauma. De kwaliteit van het kraakbeen is tevens genetisch bepaald. Bij aantasting van een gewricht kan dit zwellen vertonen (door productie van meer gewrichtsvocht) en vorming van osteofyten (papegaaibekken). De hinder is het meest bij belasting en minder bij rust.

## Soorten behandeling

De behandeling bestaat in eerste instantie uit rust, aanpassen van de activiteiten, kinesitherapie met spierversterkende oefeningen, gewichtsvermindering, medicatie zoals ontstekingsremmers (NSAID) en in mindere mate pijnstillers (paracetamol). Soms worden infiltraties met cortisone gegeven om de neveneffecten van de artrose tijdelijk te verminderen zoals de zwelling en de pijn. Tevens kan soms ontlasting met een kruk of stok gebruikt worden. Indien de slijtage ver gevorderd is en hulpmiddelen, supplementen, medicatie en inspuitingen niet meer helpen kan een operatie overwogen worden. Voor knie en heup hebben **Oxinium protheses** tegenwoordig minder slijtage en gaan daardoor langer mee.



## Glucosamine, chondroïtine & MSM

In normale gewrichten zijn glucosamine en chondroïtine stoffen die in hoge concentraties voorkomen. Het lichaam produceert deze stoffen en gebruikt ze voor de opbouw van het kraakbeen. **Glucosamine** is het belangrijkste substraat voor de biosynthese van proteoglycanen. Deze verschaffen de structuur voor het collageen, die zorgen voor de veerkracht van het kraakbeen, flexibiliteit van de bindweefsels.

**Chondroïtinesulfaat** is ook een bouwsteen van het kraakbeen, het is verantwoordelijk voor de elasticiteit en de schokdempende eigenschappen van kraakbeen. Het werkt synergisch met glucosamine bij de vorming van bindweefsel. Het blokkeert ook de werking van het enzym dat zorgt voor de versnelde afbraak van gewrichtskraakbeen.

**MSM** (Methyl-Sulfonyl-Methaan) is een natuurlijke vorm van organische zwavel. Het speelt een belangrijke rol in het metabolisme van spieren, bindweefsel en kraakbeen. Het is tevens in staat om de doorgifte van pijnprikkels via het zenuwstelsel te blokkeren, hierdoor werkt het als **pijnstiller** en geeft verlichting bij chronische pijn. Ook zijn er krachtige ontstekingsremmende eigenschappen.

**DEZE PRODUKTEN DOEN GEEN NIEUW KRAAKBEEN ONTSTAAN OF ZIJN GEEN WONDERPRODUKTEN DIE ARTROSE DOEN GENEZEN !!**

De werking van deze produkten zou erin bestaan om het nog bestaande kraakbeen te beschermen en de kwaliteit ervan te verbeteren, hiervan is wetenschappelijk echter geen bewijs. Indien er geen kraakbeen meer is kan er ook weinig effect verwacht worden van deze produkten.

## Toediening supplementen

Indien men deze produkten wenst in te nemen is volgens ons een combinatie het beste en dient men best de aangeraden dosis te volgen. Glucosamine minstens 1500 mg/d, chondroïtine 1200 mg/d, en MSM in hoge dosis. Tevens kunnen er nog andere produkten bij gecombineerd worden als curcuma, calcium en vitaminen. Vraag Uw arts naar de verschillende produkten en hun prijs.

## Duur inname - resultaat?

Deze produkten moeten meestal lang, weken tot maanden ingenomen worden alvorens resultaten zouden kunnen verwacht worden. Best is minstens 3 tot 6 maanden te proberen en te beoordelen of ze ook in Uw geval verlichting geven, gezien niet iedereen gunstige resultaten ervaart. Een langere duur van de behandeling kan nuttig zijn indien dit een verbetering van de klachten geeft.

## Hyaluronzuur

Er doen tevens verhalen de ronde van een 'gel dat kraakbeen kan genezen'. Dit bestaat uiteraard niet. Er kunnen wel inspuitingen hyaluronzuur gegeven worden. Dit is een natuurlijke product onder de vorm van een gel die de natuurlijke hoeveelheid hyaluronzuur verhogen in de gewrichten. Dit noemt viscosupplementatie behandeling en bestaat uit een 4-tal inspuitingen in het gewricht van een gel die pijnvermindering kan geven en het kraakbeen kan beschermen. Hyaluronzuur bevindt zich in het gewrichtsvocht van elk gewricht. Dit hyaluronzuur of deze gel bestaat in verschillende viscositeit. De duur van een dergelijke behandeling is sterk afhankelijk van patiënt tot patiënt en dient individueel beoordeeld te worden. In onze ervaring na jarenlang gebruik en in studies is er tot 90% van de patiënten die pijnverlichting ervaren een reeks infiltraties eventueel in combinatie meteen arthroscopie. Er is een groot verschil in de prijs van deze produkten en daarom wordt dit best met de arts besproken welke de voorkeur geniet.



## PRP / ACP

Autoloog geconditioneerd plasma wordt tegenwoordig ook regelmatig ingespoten in pezen, bursa en gewrichten om een genezend of ondersteunend effect te verkrijgen. Dit wordt verkregen door een bloedname en dan dit te centrifugeren en zo de verschillende fracties te scheiden. Inspuiting gebeurd via de consultatie in het ziekenhuis. De resultaten zijn afhankelijk van de aandoening en aantasting van de pezen en het kraakbeen.

### Dr. Dirk Vandevelde

Dienst Orthopedie: ACOM

AZ Monica Antwerpen

Harmoniestraat 68

2018 Antwerpen

Tel.cons 03 240 20 20 of 0472 600 500

### Privé Consultaties

KONTICH

Koningin Astridlaan 45

2550 Kontich

Tel: 0472 600 500

ESSEN ARTES

Stationstraat 19/21

2910 Essen

Tel: 03 2700400 of 0472 600 500