

Acupunctuur: een effectieve en veilige behandeling bij knieartrose



[samenvatting "Acupunctuur: een effectieve en veilige behandeling bij knieartrose"]

Meer dan 312.000 Nederlanders lijden aan artrose van de knie. Dit aantal zal helaas de aankomende jaren toenemen door de vergrijzing en de verwachte toename van (ernstig) overgewicht.

De huidige behandeling van knieartrose is gericht op het verlichten van de pijn en het behouden van de functie. Genezing van artrose is niet mogelijk.

Medicatie, injecties met corticosteroiden en vervanging van het kniegewricht zijn regulier toegepaste behandelmethoden waar veel nadelen aan kleven. Acupunctuur kan een veilig en effectief alternatief zijn voor deze behandelingen, zo blijkt uit meerdere onderzoeken.

Over artrose

Meer dan 312.000 Nederlanders lijden aan artrose van de knie. Dit aantal zal helaas de aankomende jaren toenemen door de vergrijzing en de verwachte toename van (ernstig) overgewicht.

Er is sprake van artrose als het kraakbeen dunner en zachter wordt: hierdoor gaan de botten na verloop van tijd tegen elkaar aan schuren. Het bot zelf wordt dikker om deze schade te herstellen, maar hierdoor vormen zich aan de rand van het gewricht puntige aangroeisels (osteofyten).

Dit proces van 'slijtage' en vervorming zorgt voor pijn en stijfheid waardoor bewegen lastiger wordt.

De oorzaak van artrose is niet bekend. Risicofactoren voor artrose zijn:

- erfelijke aanleg
- hogere leeftijd
- vrouwelijk geslacht: artrose komt twee keer zo veel voor bij vrouwen
- overgewicht
- langdurige overbelasting van het gewricht (topsporters, bouwvakkers)

- gewrichtsschade door een ongeluk, blessure of ziekte

Behandeling artrose

De huidige behandeling van knieartrose is gericht op het verlichten van de pijn en het behouden van de functie. Genezing van artrose is niet mogelijk. Patiënten krijgen het advies om te blijven bewegen, maar om overbelasting te voorkomen, af te vallen in geval van overgewicht en bij veel pijn het gewricht te ontlasten en eventueel aanvullend pijnstillers te slikken

Verlichten deze zaken de artrose niet, dan wordt de mogelijkheid van injecties met corticosteroiden of zelfs een operatie besproken met de patiënt. Bij een operatie kan het kniegewricht gedeeltelijke of volledige vervanging worden.

Er kleven meerdere nadelen aan het gebruik van medicatie, injecties met corticosteroiden en vervanging van het kniegewricht.

NSAID's (ontstekingsremmende pijnstillers)

De effectiviteit van deze pijnstillers op lange termijn is onvoldoende bewezen, maar er is wel veel bekend over de bijwerkingen.

Mogelijke bijwerkingen:

- maag-darm klachten (waaronder een maagzweer en bloedingen)
- hartklachten
- beroerte
- schade aan de nierfunctie

Uit een rapport met voorstellen om de medicatieveiligheid te verbeteren (Harm-Wrestling, 2009) blijkt dat 50% van de vermijdbare acute ziekenhuisopnamen in Nederland wordt veroorzaakt door NSAID's en acetylsalicylzuur (o.a. aspirine).

Injecties met corticosteroiden

Injecties met corticosteroiden zijn een tijdelijke oplossing voor de pijn: een pijnstillend effect op lange termijn (langer dan 3 weken) is niet aangetoond. De kans op infectie is verhoogd aangezien het weefsel kwetsbaar is.

Mogelijke bijwerkingen:

- opvliegers

- verhoogd bloedglucose bij diabetici
- menstruatiepatroon kan tijdelijk veranderen
- beschadiging van het bot

Vervanging van het kniegewricht

Gedeeltelijke of volledige vervanging van het kniegewricht is zeer effectief in het verlichten van de pijn en verbeteren van de functie. Een kunstgewricht functioneert echter minder goed dan een eigen gezond gewricht: 70% van de patiënten heeft moeite met knielen.

Het vervangen van een kniegewricht is een zware ingreep en er is een periode van intensieve revalidatie nodig.

Deze operatie is tevens niet zonder risico's. Mogelijke complicaties:

- trombose en longembolie (bloedstolsels in het been en in de longen)
- infecties
- wondcomplicaties: slechte genezing van de wond, huidnecrose (afsterving van weefsel)
- steeds meer pijn

Effectiviteit acupunctuur

Acupunctuur kan een veilig en effectief alternatief zijn voor eerdergenoemde behandelingen, zo blijkt uit meerdere onderzoeken.

Vermindering klachten knieartrose

Uit een vergelijking van 14 wetenschappelijke onderzoeken onder 3,835 patiënten met artrose van de knie blijkt dat acupunctuur knieartrose effectief kan verlichten.

In de individuele onderzoeken werd het effect van acupunctuur vergeleken met het resultaat van “nepakunctuur”, standaardzorg of met patiënten die op de wachtlijst staan voor een operatie.

Acupunctuur zorgde op korte termijn voor een aanzienlijke pijnvermindering en verbetering van de functie, zowel in vergelijking met nepacupunctuur, standaardzorg als met patiënten die een operatie afwachten.

Op basis van dit grootschalige onderzoek kan acupunctuur absoluut aangeraden worden aan patiënten met knieartrose om hun pijn te verlichten en de functie van de knie te herstellen.

Kostenbesparing

Dat acupunctuur effectief is in het verlichten van knieartrose klachten, blijkt tevens uit een ander onderzoek.

In een onderzoek naar het kostenbesparende effect van acupunctuur bij artrose van de knie blijkt dat de overheid in Engeland de kosten van de gezondheidszorg terug kan dringen door het aanbieden van acupunctuurbehandelingen aan patiënten met knieartrose. De totale besparing op jaarbasis: £ 100,000.

Het onderzoek werd uitgevoerd in 2 klinieken gespecialiseerd in de behandeling van kniepijn en werd bekostigd door de National Health Service (NHS), het zorgstelsel in Engeland. Patiënten ontvingen periodiek acupunctuurbehandelingen en de artroseklachten werden gedurende twee jaar in kaart gebracht.

Door de acupunctuurbehandelingen ervoeren 30% van de patiënten een zodanige verbetering van hun klachten (minder pijn, minder stijfheid en verbetering van de functie) waardoor zij de knieoperatie konden uitstellen of er helemaal van af konden zien.

Patiënten die opzien tegen een operatie waarbij het kniegewricht (gedeeltelijk) wordt vervangen kunnen met acupunctuur deze operatie uitstellen of overbodig maken.

Bronnen:

[Needle acupuncture for osteoarthritis of the knee. A systematic review and updated meta-analysis.](#)

[Group acupuncture for knee pain: evaluation of a cost-saving initiative in the health service](#)

[Acupuncture offers low cost alternative to knee surgery for osteoarthritis](#)

[Intra-articulaire injectie van corticosteroïden bij gonartrose](#)

[Sint Maartenskliniek > Nieuwe knie](#)

foto door [Colleen Y.](#)