

# NIE-CHIRURGIESE BEHANDELING VAN DEGENERATIEWE ARTRITIS IN DIE VOLWASSE KNEE

**Knie Kliniek**  
SPIKE ERASMUS

Die basiese probleem is dat die artikulêre kraakbeen van u knie verweer het. Die kraakbeen van volwasse pasiënte het geen bloedtoevoer nie en vir alle praktiese doeleindes, geen herstelvermoë nie, m.a.w. artikulêre kraakbeen regeneer nie. Tans is daar geen wetenskaplike bewys dat enige medikasie of dieet die beskadigde kraakbeen kan herstel nie. Kraakbeen kan wel suksesvol oorgeplant word indien die beskadigde area relatief klein en goed gelokaliseerd is. 'n Kraakbeenoorplanting is egter nie suksesvol waar die degenerasie oor 'n groot area strek nie.

Tipes van 'n verweerde knie is ongemak en pyn met gewigdraende aktiwiteite soos stap of hardloop. Normaalweg word min of geen ongemak ondervind met nie-gewigdraende aktiwiteite soos fietsry en swem nie.

## VOORGESTELDE BEHANDELING

### VERMINDERLADING

- Verminder gewigdraende aktiwiteite bv. stap, trappe klim en draf. Indien dit egter onvermydelik is, probeer 'n paar rusdae tussen hierdie gewigdraende aktiwiteite inpas.
- Verminder die dra van swaar voorwerpe (bv. inkopiesakke).
- Gebruik 'n kiere of wandelstok in die teenoorgestelde hand as die pynlike knie. Dit verminder die lading op die aangetaste knie met tot 40%.
- Gewigsverliessalook'npositiewe uitwerking hê.
- Konsentreer op nie-gewigdraende aktiwiteite bv. fietsry en swem.
- Insekere gevalle, veral met 'n kapknie (knockknee), sal 'n voetboogstut of wig aan die skoen moontlik ook help.
- Gebruiksagtesooskoene (bv. drafskoene) vir stap.
- 'n Kniestut (knee guard) kan simptome verlig. Dit verminder egter nie die lading op die knie nie. 'n Eenvoudige kniestut behoort net so goed soos 'n duur kniestut te werk.

### MEDIKASIE

Soos reeds genoem, is daar geen wetenskaplike bewys dat enige medikasie of dieet van waarde is in die herstel van artikulêre kraakbeen nie. Medikasie is wel redelik effektief vir simptomatiëse verligting.

### Kondroitiensulfaat

Daar word beweer dat hierdie tipe medikasie artikulêre kraakbeen kan regeneer. Daar is egter geen wetenskaplike bewys hiervoor nie. Hierdie medikasie het wel 'n anti-inflammatoriese en pynstillende effek. Dit moet oor 'n lang tyd geneem word en is dikwels nie baie effektief nie.

Die voordeel is dat dit minimale newe- effekte het.

### Hialuroonsuur (Synvisc, Hyalogen, Orthovisc)

Dit is 'n reeks van drie intra-artikulêre inspuitings met weeklikse intervalle. Dit het 'n anti-inflammatoriese en pynstillende effek, maar herstel definitief nie die gewrigsooppervlakte nie. Dit is effektief in 60 % van pasiënte vir ongeveer 6 maande. Pasiënte ouer as 65 en dié met gevorderde artritis is minder geneig om hierby te baat.

### NSAIDS

(Nie steroïed anti-inflammatoriese middels) Dit is baie effektief vir pyn verligting en is ook oor die algemeen relatief veilig, alhoewel dit 'n bydraende faktor kan wees tot gastriese ulkuse, neigings tot bloeding en nierversaking. Onlangs is daar 'n nuwe generasie middels, die Cox 2- inhibeerders, vrygestel.

Dit het minder newe-effekte, maar is ongelukkig duur. Die NSAIDS is relatief veilig, selfs al sou dit gereeld gebruik word. Ons stel egter onderbroke gebruik voor. Dit is nie nodig om 'n kursus te voltooi nie. Ons voorstel is dat u dit gebruik soos nodig, en dit werk gewoonlik binne twee uur. As u beplan om aktief te wees, gebruik dit die dag voor die aktiwiteit, die dag van die aktiwiteit, asook die volgende dag of twee na gelang van u simptome.

- Ouer middels:

Effektief maar met meer newe-effekte.

Ibuprofen: Brufen, Enza.

Diclofenac: Voltaren, Panamor, Cataflam.

Piroxicam: Brexecam, Feldene.

- Nuwermiddels:

Duur, effektief, met minder newe-effekte.

Meloxicam: Mobic, Coxflam.

Celecoxib: Celebex.

Lumiracoxib: Prexige.

### Analgetika (pynstillers)

Indien die NSAIDS op hulle eie nie effektief is nie, kan dit met 'n ligte analgetikum gekombineer word. Dikwels word die werking van sowel die NSAIDS as die analgetikum versterk: Parasetamol: Panado, ens.

### Topikale (plaaslike) behandeling

Aanwending van hitte of koue kan simptome ook effektief verlig. Dit is belangrik dat dit nie oordoen word nie omdat beide hitte én koue brandwonde kan veroorsaak, wat die situasie net sal vererger. Topikale aanwending van medikasie bv. Voltaren gel, Reparil gel, Indocid gel of Trans Act pleisters kan ook verligting bring.