
Sport & wetenschap

De maandelijkse columnist Maarten Moen werkt als sportarts in de Bergman Kliniek in Naarden. Hij is regelmatig (mede-)auteur van wetenschappelijke artikelen over onderwerpen in de sport. Zijn expertise ligt op het gebied van onderbeen-, spier- en peesblessures. Hij is betrokken bij de begeleiding van verschillende topsportteams. Meer info: poli.moen@bergmanclinics.nl



Bloed wordt afgenomen uit de arm, gecentrifugeerd en in de knie gespoten.

FOTO MAARTEN MOEN

Bloed in een versleten knie

In Nederland lopen veel mensen rond met een versleten knie. Hierbij wordt vaak gedacht dat een operatie de enige mogelijkheid tot oplappen is. Toch is er een aantal mogelijkheden dat op een niet-operatieve manier tot minder klachten kan leiden. Hieronder bevindt zich ook een gloednieuwe optie. Soms zien mensen op tegen een operatie of wordt geadviseerd een operatie uit te stellen, omdat de knieslijtage nog niet erg genoeg is. Dan komen de niet-operatieve mogelijkheden in

beeld. Maar wat is er te doen aan een versleten knie? Kapot kraakbeen is toch gewoon kapot? Gelukkig worden er steeds nieuwe soorten operaties ontwikkeld, maar dat kraakbeen moeilijk te herstellen is, is helaas een feit. Een van de opties om een pijnlijke versleten knie toch tot rust te brengen, is het trainen van de bovenbeenspieren. Wanneer deze spieren goed zijn getraind, vangen ze de klappen bij belasting op en wordt 't kniegewricht minder geprikkeld en minder pijnlijk. Naast het trainen worden in de

praktijk ook zooltjes en braces voorgeschreven om de stand van de knie een klein beetje te veranderen, zodat het meest gezonde deel van de versleten knie meer wordt belast. Ook injecties worden gegeven om de knie tot rust te manen. Vaak wordt dit gedaan met corticosteroiden (een hormoon) of met hyaluronzuur (dat de smering van de knie verbetert). Kortgeleden voerden wij een onderzoek uit waarbij we alle wereldwijde onderzoeken over knieslijtage en injecties verza-

melden. Hieruit bleek dat bij mensen met knieslijtage injecties met eigen bloed het meest nuttig waren. Eigen bloed? Ja, eigen bloed. Het bloed wordt afgenomen uit de arm, gecentrifugeerd en na verdoven van de knie weer ingespoten. Geconcentreerde groeifactoren uit het bloed remmen waarschijnlijk langdurig irritatie. Het effect uit onze studie was duidelijk; bloedinjecties leiden tot minder pijn en een betere functie van de knie. Hoewel deze bloedinjecties nieuw zijn, zijn ze niet meer

experimenteel. Ik voer ze wekelijks vele malen uit. Hierbij hoor ik vaak dat mensen na een aantal weken minder last van de knie hebben. Wat we helaas nog niet goed weten, is bij wie de bloedinjecties het meeste zin hebben en bij wie minder. Ondertussen zijn we begonnen ook dat uit te zoeken. Zo zijn er toch behoorlijk wat mogelijkheden als de diagnose eenmaal is gesteld. Niemand heeft graag een versleten knie, maar zitten kniezen hoeft allang niet meer.