

Informatiefolder prolotherapie voor knieslijtage

Wat is prolotherapie precies?

Prolotherapie is een nieuwe mogelijkheid voor het behandelen van klachten veroorzaakt door knieslijtage. Bij prolotherapie wordt een injectie in het kniegewricht gegeven. Deze injectie bevat een pijnstiller in combinatie met hoog geconcentreerde glucose. Het gaat hierbij om een volume van totaal ongeveer 5 ml.

Wat is de werking van de prolotherapie injectie?

Wanneer een hoog geconcentreerde vloeistof in het kniegewricht wordt gespoten verandert dat (op korte termijn) het milieu in het gewricht. De knie reageert hierop met het laten vrijkomen van gunstige groeifactoren. Deze groeifactoren hebben, onder andere via de slijmvliescellen van de knie, een positieve invloed op de irritatie van de knie, zeer waarschijnlijk door het remmen van de ontsteking die gepaard gaat met slijtage.

Waarschuwing!

Door de hoge glucose component van de prolotherapie is niet aan te raden dat deze wordt gegeven bij mensen bekend met diabetes mellitus (suikerziekte).

Hoe verloopt de injectie?

Na het schoonmaken van de huid met alcohol wordt de meest toegankelijk plek in de knie gezocht voor de injectie. Ter plaatse wordt de injectie toegediend. Mede door het pijnstillende component in de injectie, wordt deze door de meeste mensen als “goed te doen” ervaren.

Direct en kort na de injectie

U kunt na de injectie direct lopend de kliniek verlaten. Mocht u dat willen, kunt u natuurlijk even ook even blijven zitten in de wachtkamer. Daarna kunt u eventueel zelf naar huis met de auto. Sommige cliënten vinden het prettig om niet zelf te hoeven rijden en vragen iemand mee, maar dit is niet strikt noodzakelijk. Het is aan te raden kort na thuiskomst na de injectie een half uurtje te fietsen (wanneer dit voor u mogelijk is) om zo de injectievloeistof zo veel mogelijk te verdelen door de knie.

Na de injectie heeft ongeveer 10% van de cliënten een aantal dagen tot een week extra last van de knie. Dit is over het algemeen goed te verhelpen door het koelen van de knie en door eventueel een ontstekingsremmer (zoals Diclofenac of Ibuprofen) te nemen, indien er voor u geen bezwaren bestaan voor het gebruik van ontstekingsremmers. Deze redenen kunnen onder andere zijn:

- bekende overgevoeligheid voor deze pillen of ontstekingsremmers in het algemeen
- maagklachten
- gebruik van bloedverdunners

Werken is de dagen na de injectie bij vrijwel iedereen mogelijk.

Oefentherapie

Naast de injectie zult u (kort) advies krijgen over het uitvoeren van oefeningen die uw bovenbeenspieren sterker maken. Het oefenen heeft, naast de injectie zelf, ook een goede kans op het verminderen van uw knieklachten. De combinatie van trainen en een injectie is beter gebleken dan de interventies afzonderlijk. Voor de oefeningen wordt u eventueel een verwijzing voor fysiotherapie op papier meegegeven. Een fysiotherapeut kan u in detail toelichten welke oefeningen voor u het meest geschikt zijn. Een tweede mogelijkheid is dat u oefeningen zelf thuis uit gaat voeren. Toch is de voorkeur dat u zich laat voorlichten over de training door een fysiotherapeut.

Tweede en derde injectie

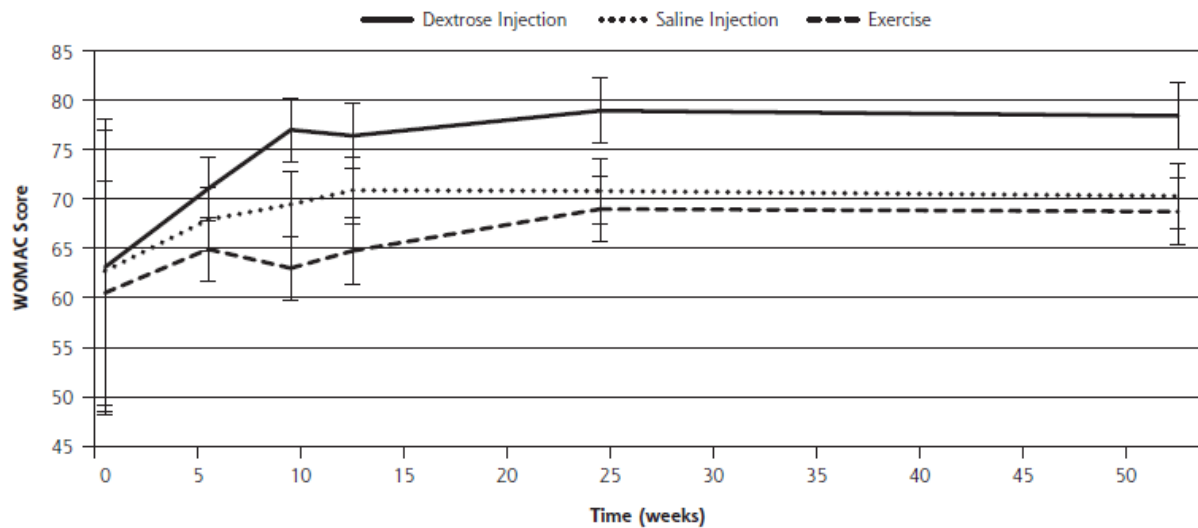
Enkele weken na de eerste injectie en het (intensiveren van) trainen van de bovenbeenspieren komt u weer terug voor een tweede afspraak. Dan wordt opnieuw een injectie met prolotherapie in de knie gegeven. Hierbij wordt dezelfde procedure gevolgd als bij de eerste injectie. Deze tweede injectie wordt gezien als een extra impuls voor de knie om de irritatie van en ontsteking in de knie te remmen. Na de tweede wordt de derde en laatste injectie gepland (vaak totaal 3 injecties binnen ongeveer 12 weken).

Na hoe lang kunt u effect verwachten en hoe lang houdt de verbetering aan?

Gemiddeld gesproken ondervinden cliënten met knieslijtage die baat hebben bij deze therapie na een week of 5-10 verbetering in pijn en functie. Verwacht u daarom geen effect in de eerste weken na de injectie. Dit komt wel eens voor, maar is zeker niet gebruikelijk. De meeste cliënten zullen 6-12 maanden positief effect ondervinden van de injectie. Na deze termijn nemen vaak de klachten weer toe. Wanneer u tevreden genoeg bent na de eerste injecties, is het mogelijk weer opnieuw voor injecties in aanmerking te komen. Het kan geen kwaad voor uw knie om de injecties te herhalen.

Om u een idee te geven betreffende de vooruitgang, zie onderstaande grafiek. Deze grafiek is afkomstig uit een Amerikaans artikel van Robago et al. (Ann Fam Med 2013) uit een studie die het effect van prolotherapie onderzocht bij knieslijtage. Hierbij werd onder andere vergeleken met een “nep-injectie”. De vetgedrukte lijn laat het effect van de injectie met prolotherapie zien.

Figure 2. Change in WOMAC composite scores over 52 weeks (\pm standard error).



WOMAC – Western Ontario McMaster University Osteoarthritis Index.

Note: WOMAC is scored on a range of 0 to 100 points, with higher scores indicating better knee-related quality of life. Nonoverlapping confidence intervals indicate significance of change in dextrose scores compared with change in scores of both saline ($P < .05$) and exercise ($P < .05$) groups.

Meer informatie of een afspraak maken?

Wilt u meer informatie over deze behandelmethode? Neem dan contact op met ons Contact & Service Center via tel.nr. 088 9000 500 of per mail: info@bergmanclinics.nl. Ook voor het maken van een afspraak kunt u ons bellen.

Let wel: u heeft een verwijzing nodig van uw huisarts voordat u een afspraak kunt maken.