

## 5 days before visit



5 dagen voor uw afspraak in het ziekenhuis



### De voorspelling door de computer

Zoals aangegeven, heeft een computer gekeken naar uw antwoorden op de intake vragenlijst.

De computer heeft op basis van deze antwoorden onderstaande voorspelling gedaan over de herkomst van uw klachten.



5 dagen voor uw afspraak in het ziekenhuis



### Uw voorspelling: slijtage van de meniscus

De klachten aan uw knie worden waarschijnlijk veroorzaakt door slijtage van de meniscus. Dit wordt ook wel degeneratief meniscusletsel genoemd.

Houd u er rekening mee dat de werkelijke diagnose door uw arts, anders kan zijn dan de voorspelling van de computer.

### Prediction by the computer

As indicated, a computer looked at your answers to the intake questionnaire.

Based on these answers, the computer has made the following prediction about the origin of your complaints.

### Your predicted diagnosis: degenerative meniscus tear

The complaints that you experience are probably caused by wear and tear of the meniscus. This is also called a degenerative meniscus tear.

Please note that the actual diagnosis by your doctor may differ from the computer's prediction.



5 dagen voor uw afspraak in het ziekenhuis



## Informatie over uw knie

Het **gezonde** kniegewricht bestaat uit de uiteinden van het dijbeen en scheenbeen die precies op elkaar passen.

Over deze botten in het kniegewricht zit een laagje kraakbeen wat ervoor zorgt dat de kniepel soepel kan bewegen.

Naast kraakbeen wat op de botten zit, zit er in de knie nog een andere structuur van kraakbeen, de **meniscus**. De meniscus zorgt ervoor dat de botten uit het boven- en onderbeen goed op elkaar passen.

[Meer informatie over uw knie](#)

## Over uw knie

Het **gezonde** kniegewricht bestaat uit de uiteinden van het dijbeen en scheenbeen die precies op elkaar passen. Door de ronde vorm van het dijbeen, kan de knie goed buigen en strekken.

Over deze botten in het kniegewricht zit een laagje kraakbeen wat ervoor zorgt dat deze bewegingen vrijwel zonder enige weerstand kunnen plaats vinden.

Ter vergelijking, gezond kraakbeen dat glijdt over gezond kraakbeen is wel 1000 maal gladder dan twee ijsklontjes die over elkaar heen glijden.

Naast kraakbeen wat op de botten zit, zit er in de knie nog een andere structuur van kraakbeen, de **meniscus**. De meniscus zorgt ervoor dat de botten uit het boven- en onderbeen goed op elkaar passen. De onderkant van bovenbeen is namelijk rond van vorm, terwijl de bovenkant van het onderbeen recht is.

In een gezonde knie zijn zowel het kraakbeen over de botten als de meniscus van voldoende kwaliteit om de druk en de krachten op de knie op te vangen.

## Information about your knee

A healthy knee joint consists of the ends of the thigh and shin that fit perfectly together.

There is a layer of cartilage over these bones in the knee joint, which ensures that the knee can move smoothly.

In addition to the cartilage on the bones, there is another structure of cartilage in the knee, the meniscus. The meniscus ensures that the bones of the upper and lower leg fit together properly.

## About your knee (information item)

...

There is a layer of cartilage over these bones in the knee joint, which ensures that these movements can take place almost without any resistance.

In comparison, healthy cartilage sliding over healthy cartilage is 1000 times smoother than two ice cubes sliding over each other.

...

In a healthy knee, both the cartilage over the bones and the meniscus are of sufficient quality to absorb the pressure and forces on the knee.



5 dagen voor uw afspraak in het ziekenhuis



## Informatie over meniscusletsel

Bij mensen die **artrose** ontwikkelen gaat de kwaliteit van het kraakbeen in de knie langzaam achteruit, dit noemen we degeneratie. Artrose zorgt ervoor dat een kniegewricht steeds moeizamer beweegt en uiteindelijk ervaart de patiënt veel pijn.

Meniscusletsel is een voorstadium van knieartrose. Bij meniscusletsel verliest de meniscus, die ook van kraakbeen is gemaakt, aan kwaliteit. Hierdoor ontstaan scheurtjes in de meniscus waardoor klachten aan de knie ontstaan.

[Lees verder](#)

## Informatie over meniscusletsel

Bij mensen die **artrose** ontwikkelen gaat de kwaliteit van het kraakbeen in de knie langzaam achteruit, dit noemen we degeneratie. Het kraakbeen is niet meer zo glad als voorheen en er kunnen scheuren in ontstaan.

Dit kan uiteindelijk leiden tot het volledig verdwijnen van het kraakbeen uit de knie. Tijdens dit ziekteproces wordt het gewrichtskapsel dikker en stijver. Dit alles zorgt ervoor dat een kniegewricht met artrose steeds moeizamer beweegt en uiteindelijk ervaart de patiënt veel pijn.

Een knie is niet in één tel helemaal versleten. Dit is een proces van jaren, vandaar dat artrose met name op hogere leeftijd voorkomt. In de eerste fasen van de knieartrose (**milde artrose**), neemt de kwaliteit van het kraakbeen al wel af. Het is minder goed bestand tegen hoge drukken en krachten zoals gezond kraakbeen en kan gemakkelijk beschadigen.

De meniscus die ook van kraakbeen is gemaakt verliest ook aan kwaliteit en kan daardoor makkelijker scheuren. Het krijgen van (degeneratieve) meniscusklachten is dan ook een eerste uiting van dit **voorstadium van knieartrose**.

## Information about degenerative meniscus tear

In people who develop osteoarthritis, the quality of the cartilage in the knee slowly deteriorates. We call this degeneration. Osteoarthritis makes it increasingly difficult for the knee joint to move and eventually the patient will experience a lot of pain.

Degenerative meniscus tears are a precursor to knee osteoarthritis, in which the meniscus, also made of cartilage, loses quality. This causes tears in the meniscus, causing complaints to the knee.

## Information item


In people who develop osteoarthritis, the quality of the cartilage in the knee slowly deteriorates, we call this degeneration. The cartilage is no longer as smooth as before and cracks can occur.

This can eventually lead to the complete disappearance of the cartilage from the knee. During this disease process, the joint capsule becomes thicker and stiffer. All this makes a knee joint with osteoarthritis increasingly difficult to move and eventually the patient experiences a lot of pain.

A knee is not completely worn out at once. This is a process that takes years, which is why osteoarthritis mainly occurs in old age. In the first phases of knee osteoarthritis (mild osteoarthritis), the quality of the cartilage decreases. It is less resistant to high pressures and forces such as healthy cartilage and can easily be damaged.

....

## 4 days before visit



4 dagen voor uw afspraak in het ziekenhuis



### De voorspelling door de computer

De computer heeft niet alleen een voorspelling gedaan naar de herkomst van de klachten.

Er is ook gekeken naar de best passende behandeling voor uw klachten. Dit onderdeel van de app geeft u daar meer informatie over.

### The prediction by the computer

The computer did not only predict the origin of the complaints.

We also looked at the most appropriate treatment for your complaints. This part of the app gives you more information about this.



4 dagen voor uw afspraak in het ziekenhuis



### Uw voorspelling: een conservatieve behandeling

Voor u is een conservatieve behandeling mogelijk de best passende behandeling.

Houd u er rekening mee dat de behandeling die door uw arts wordt voorgesteld anders kan zijn dan de voorspelling van de computer.

### Your predicted treatment: a conservative treatment

Conservative treatment may be the most appropriate treatment for you.

Please note that the treatment suggested by your doctor may differ from the computer's prediction.



4 dagen voor uw afspraak in het ziekenhuis



### Waarom is dit de best passende behandeling?

Een conservatieve behandeling is mogelijk een goede optie om uw klachten te verhelpen.

Het doel van deze behandelingen is namelijk het verminderen van de knieklachten en het herstellen van de beweeglijkheid van de pijnlijke knie.

### Why could this be the most suitable treatment?

Conservative treatment may be a good option for resolving your symptoms.

The aim of these treatments is to reduce knee complaints and restore the mobility of the painful knee.



4 dagen voor uw afspraak in het ziekenhuis



### Waarom geen operatie?

Een kijkoperatie vergroot de kans dat u in de toekomst ernstige knieartrose gaat ontwikkelen. Dit zou er toe leiden dat het plaatsen van een kunstgewricht noodzakelijk is.

Daarnaast laten onderzoeken zien dat patiënten zonder kijkoperatie voor hun meniscusscheur 6 tot 12 maanden na start van een niet-operatieve behandeling even goed presteren als patiënten die wel geopereerd werden.

[Lees verder](#)

### Why not surgery?

Keyhole surgery increases the chance that you will develop serious knee osteoarthritis in the future. This would make it necessary to place an artificial joint.

In addition, studies show that patients without keyhole surgery perform just as well 6 to 12 months after starting non-operative treatment as patients who did undergo surgery.

## Waarom geen operatie?

Vroeger werden patiënten vaak geopereerd aan hun meniscus. Via een kijkoperatie (arthroscopie) werd de meniscus dan deels of in zijn geheel uit de knie verwijderd.

Inmiddels weten we vanuit meerdere grote en zeer betrouwbare onderzoeken, dat de meniscus een **zeer belangrijke structuur** in de knie is. Hoe minder meniscus in knie, hoe groter de kans is dat er op korte termijn artrose gaat ontwikkelen.

Eerder legden we al uit, dat een (degeneratieve) meniscusscheur een kenmerk is van een voorstadium van knieartrose. Als in een knie met voorstadium artrose óók nog eens de meniscus (deels) wordt verwijderd, vergroten we de kans dat er een ernstige knieartrose gaat ontwikkelen waarvoor uiteindelijk een kunstgewricht (totale knieprothese) noodzakelijk is.

Deze onderzoeken laten ook zien, dat patiënten zonder kijkoperatie voor hun meniscusscheur 6 tot 12 maanden na start van een niet-operatieve behandeling even goed presteren als patiënten die wel geopereerd werden.

Dit is waarom wij als uw orthopedisch specialist adviseren om bij dit probleem een kijkoperatie als kan te vermijden. Hoe langer u met uw eigen knie en zo veel mogelijk meniscus kan wandelen, fietsen, leven, hoe beter!

Mocht er tijdens het oefenen of door een nieuw acuut moment **een slotklacht** ontstaan, dan moet u dit direct laten weten. Onder een slotklacht wordt verstaan dat een patiënt de knie niet volledig kan strekken of niet meer kan buigen. Wiebelen, masseren of andere trucs helpen niet. De stand van de knie zit als het ware "op slot". Een knie met een slotstand is niet functioneel te gebruiken in het dagelijks leven. En als de knie gedurende lange tijd in dezelfde houding blijft staan, kan dit leiden tot een levenslange forse bewegingsbeperking.

In een dergelijke situatie dient u contact op te nemen met uw orthopedisch chirurg, zodat **een kijkoperatie (arthroscopie)** gepland kan worden. Bij deze arthroscopie wordt een deel van de meniscus uit de knie verwijderd (**partiële meniscectomie**). De risico's van een mogelijke knieartrose wegen dan niet op tegen de gevolgen van het rondlopen met een knie in slotstand.

## Why not surgery? (information item)

In the past, patients often underwent surgery on their meniscus. Through keyhole surgery (arthroscopy), the meniscus was partially or completely removed from the knee.

We now know from several large and very reliable studies that the meniscus is a very important structure in the knee. The less meniscus in the knee, the greater the chance that osteoarthritis will develop in the short term.

We explained earlier that a (degenerative) meniscal tear is a hallmark of early-stage knee osteoarthritis. If the meniscus is (partially) removed in a knee with pre-stage osteoarthritis, we increase the chance that serious knee osteoarthritis will develop for which an artificial joint (total knee prosthesis) is ultimately necessary.

These studies also show that patients without keyhole surgery for their meniscal tear perform as well as patients who did undergo surgery 6 to 12 months after starting a non-operative treatment.

This is why we, as your orthopedic specialist, advise you to avoid keyhole surgery for this problem. The longer you can walk, cycle, live with your own knee and as much meniscus as possible, the better!

If your knee suddenly locks during the practice or due to a new acute moment, you must let us know immediately. A knee lock means that a patient is unable to fully extend or bend the knee. Wobbling, massaging or other tricks will not help. The position of the knee is, as it were, "locked". A knee with a lock position cannot be used functionally in everyday life. And if the knee remains in the same position for a long time, it can lead to a lifelong severe movement restriction.

In such a situation, you should contact your orthopedic surgeon so that keyhole surgery (arthroscopy) can be scheduled. In this arthroscopy, part of the meniscus is removed from the knee (partial meniscectomy). The risk of getting knee osteoarthritis does not outweigh the consequences of walking with a locked knee.