

Wekelijks plaatsen orthopedisch chirurg Pieter Emans en collega's in Maastricht UMC+ bij mensen kunstheupen en knieprothesen. De resultaten zijn opvallend goed. Toch hoopt hij in de toekomst op een afname van gewrichtsvervangende operaties. Vooral het aantal geplaatste knieprothesen bij relatief jonge mensen stijgt veel te snel. Daarom pleit Emans voor een gezondere levensstijl. "Met name overgewicht is een grote risicofactor bij knieslijtage."

Tekst: Peter Swelsen

Beeld: Jean-Pierre Geusens

Orthopedisch chirurg Pieter Emans: Aantal knieprothesen op jongere leeftijd stijgt verontrustend



Pieter Emans

Vrijwel iedereen kent wel iemand in zijn omgeving met een heupprothese. Het betreft meestal 70-plussers, die door slijtage een nieuwe heup nodig hebben. Het aantal heupprothesen stijgt in Nederland gestaag. Orthopedisch chirurg Pieter Emans (43) en collega's vervangen in Maastricht UMC+ wekelijks versleten heupen en hij noemt dit 'de procedure van de eeuw'. "In de jaren zeventig moest je met een versleten heup 'leren leven'. Dit betekende in de praktijk dat je gewapend met heel veel pijnstillers in een rolstoel terecht kwam. Tegenwoordig kun je na drie dagen ziekenhuisopname alweer met je nieuwe heup naar huis. De prothesen zijn technisch goed, mensen weten na verloop van tijd zelfs niet meer aan welke kant hun kunstheup zit. Een mooier compliment kun je

als orthopedisch chirurg eigenlijk niet krijgen." Het aantal mensen met versleten gewrichten in Nederland groeit snel, maar niet verontrustend. "Bij slijtage van een heup is leeftijd gemiddeld de belangrijkste trigger en zien we weinig levensstijlaspecten die daar impact op hebben."

Overgewicht

In Nederland zijn er op dit moment meer dan één miljoen mensen met gewrichtsslijtage. De komende twee tot drie decennia zal dit cijfer ruimschoots verdubbelen. Het aantal mensen met gewrichtsslijtage stijgt zelfs sneller dan diabetes. Pieter Emans: "Dat is ongewenst. Niet alleen voor de mensen zelf, maar ook voor de arbeidsmarkt is het nodig dat mensen tot op hoge leeftijd mobiel blijven."



Het meest verontrust is Emans over de snelle toename van knieslijtage bij jongeren en mensen tussen de vijftig en de 65. Onderzoek toont aan dat dit vooral komt doordat steeds meer mensen kampen met overgewicht. "Mensen horen het niet graag, maar overgewicht is een groot gezondheidsrisico, ook voor de knieën", vertelt Pieter Emans. "Daar zullen we toch,

Te zwaar sporten kan, met name bij overgewicht, weer slecht voor de knieën zijn. Goed bewegen is helaas nog niet goed genoeg, het

gaat vooral ook om gezond eten en drinken. Voorkomen is bij gewrichtsproblemen ook beter dan genezen en het Maastricht

UMC+ wil daar samen met onderwijs, overheid en bedrijfsleven graag werk van maken."

Regeneratie kraakbeen

Een knieprothese is in de praktijk problematischer dan een kunstheup. De knie is een complex orgaan en een kunstknie gaat gemiddeld maar tien tot vijftien jaar mee. Een knieprothese zit ook niet zo natuurlijk als een kunstheup. Een tweede knieprothese kan eventueel tot problemen leiden. "Daarom kan een kunstknie tussen je veertigste en vijftigste op termijn lastig worden", legt Emans uit. "Gewrichtsvervangende operaties doen we op die leeftijd daarom liever niet."

In de orthopedische wereld zijn de inzichten de laatste jaren sowieso snel aan het kantelen en wordt steeds meer ingezet op

snel weg. Tegenwoordig begrijpen we dat deze een functie heeft om slijtage te voorkomen. Steeds vaker laten we hem daarom (deels) zitten. Hetzelfde geldt voor andere onderdelen van gewrichten en kraakbeen. Een prothese proberen we zolang mogelijk te voorkomen, bijvoorbeeld door steeds slimmere of lokale pijnstilling toe te passen. Als we toch opereren, zorgen we dat de patiënt fit arriveert, want dan kom je er beter uit ofwel: better in, better out! Vóór de ziekenhuisopname pleiten we daarom voor gewichtsverlies, beweging en een gezonde lifestyle zodat je in goede conditie binnenkomt. In de komende jaren heeft Emans grote verwachtingen van de 'ultieme ingreep': regeneratie. In dat geval maakt het lichaam eigenhandig kraakbeen. "Bij jongeren onder de 25 lukt het om met eigen lichaamscellen en (soms) stamcellen om weer kraakbeen te laten groeien. In de toekomst hopen we bij oudere mensen het slijtageproces te kunnen afremmen of stoppen. Regeneratie is de volgende stap, maar dat ligt bij een ouder wordend lichaam een stuk moeilijker."

"Gezond bewegen is belangrijk. En dan bedoel ik rustig en regelmatig bewegen."

lifestyle, preventie en samenwerking met andere disciplines. Bij de behandeling van gewrichtsproblemen - zoals slijtage - gaan orthopeden ook anders te werk dan vroeger: "Tegenwoordig kiezen we zoveel mogelijk voor gewrichtsbesparende operaties. Vroeger dachten we nog dat een meniscus 'de blindedarm van de knie' was en haalden we hem vrij

"Met name overgewicht is een grote risicofactor bij knieslijtage"

net als bij roken, meer aandacht voor moeten krijgen. Tevens hebben we ontdekt dat mensen met een knieblesure, zoals meniscusproblemen of gescheurde kruisbanden, groter risico lopen op versleten knieën. Wat betreft het voorkomen of verminderen van overgewicht wordt ingezet op preventie en educatie. "Gezond bewegen is belangrijk", vertelt de chirurg. "En dan bedoel ik rustig en regelmatig bewegen.

