



Fysiotherapie Van Oeyen

Medisch Centrum Stadswal
Van Voorststraat 1
6851 LT Huissen

Lemoen 14-A
6852 DS Huissen

Telefoon: 026-325 38 53
info@fysiotherapievanoeyen.nl
www.fysiotherapievanoeyen.nl

ARTROSE
- KNIE EN HEUP -



Fysiotherapie Van Oeyen

ARTROSE
- KNIE EN HEUP -

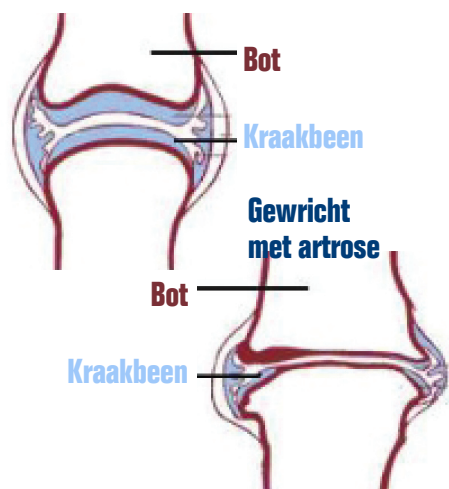


www.fysiotherapievanoeyen.nl
026 - 325 38 53

Wat is Artrose?

Artrose is een aandoening van het gewricht waarbij het kraakbeen dunner en minder soepel wordt. Kraakbeen zorgt normaal gesproken voor een glad en veerkrachtig oppervlak, zodat botten soepel langs elkaar kunnen bewegen. Bij artrose verandert ook het bot onder het kraakbeen en kan het gewricht stijver en pijnlijker worden.

Gezond gewricht



Hoe ontstaat artrose?

Artrose kan verschillende oorzaken hebben:

- Leeftijd
- Overbelasting of zwaar lichamelijk werk
- Overgewicht
- Een eerdere blessure of operatie
- Erfelijke factoren
- Afwijkende stand van knie of heup
- Medicatie gebruik

Vaak is er niet één duidelijke oorzaak, maar is er een combinatie van factoren.

Symptomen bij artrose

- Pijn bij starten beweging en 's nachts
- Stijfheid
- Pijn tijdens langdurige belasting
- Zwelling rondom gewricht
- Verminderde beweeglijkheid en kracht
- Kan in meerdere gewrichten zijn
- Soms omgevingstemperatuur van invloed
- Door pijn en instabiliteit ontstaat er risico op vallen

Behandeling binnen onze praktijk

Artrose is niet te genezen, maar er is veel mogelijk om klachten te verminderen en daardoor aangenamer te blijven functioneren. Aandachtspunten zijn dan:

- Uitleg en advies. Goede uitleg helpt u om beter met artrose om te gaan en zelf actief te blijven.
- Blijven bewegen. Regelmatig bewegen helpt tegen pijn en stijfheid. Denk aan wandelen, fietsen of zwemmen
- Trainen voor sterke spieren. Sterke spieren ondersteunen uw gewrichten
- Regelmatig kortstondig belasten
- Gezond gewicht. Minder gewicht betekent minder belasting op uw gewrichten

Wat kunt u zelf doen?

U heeft zelf veel invloed op uw klachten:

- Blijf zo actief mogelijk
- Doe regelmatig uw oefeningen
- Wissel belasting en rust af
- Bespreek vragen en zorgen met uw fysiotherapeut

Kraakbeenbeschadiging

Kraakbeen



Tot slot:

Artrose kan vervelend zijn, maar u staat er niet alleen voor. Met de juiste zorg en uw eigen inzet kunt u vaak beter en aangenamer blijven bewegen en minder klachten ervaren. Samen kijken we stap voor stap wat het beste bij u past.

Trainen kan individueel als ook in groepsverband.

Na verwijzing van de huisarts kan gestart worden in het Artrose-programma wat via de basisverzekering wordt vergoed.

ARTROSEPROGRAMMA STAP VOOR STAP

