

Wat is artrose?

Artrose is een aandoening waarbij het gewrichtskraakbeen slechter wordt. Dit kraakbeen zorgt ervoor dat het gewricht soepel en pijnloos kan bewegen. Bij artrose raakt het gewrichtskraakbeen beschadigd, kan zich niet herstellen en kan zelfs helemaal verdwijnen. Het gewricht kan schokken minder goed opvangen en bewegen gaat moeilijker. Het gewricht kan uitsteeksel vormen, dikker worden en een andere vorm krijgen. Er kunnen ook ontstekingen in de gewrichten ontstaan. Het gewricht wordt dan behalve pijnlijk ook warm en gezwollen.

Moeite met bewegen

Bij artrose van heup en/of knie zijn de pijnklachten meestal het ergst. Geleidelijk kunnen er problemen ontstaan bij allerlei bewegingen zoals lopen, traplopen, in en uit de auto stappen, fietsen of schoenen aantrekken. Door toename van artrose kan de pijn verergeren en de beweegmogelijkheden van het heup- of kniegewricht en de spierkracht verder verminderen. Bij een ernstige vorm van artrose kan de stand van de botten veranderen en daardoor de lichaamshouding.

De belangrijkste oorzaak

Een belangrijke oorzaak voor het ontstaan van artrose van heup en/of knie is overgewicht. Zware belasting van de gewrichten, intensief sporten of een ongeval kunnen ook artrose veroorzaken. Daarnaast weten veel mensen niet dat artrose tevens kan ontstaan doordat het gewricht te weinig wordt belast. Waarschijnlijk speelt aanleg ook een rol bij het ontstaan van artrose.

Advies

- Volg het beweegprogramma artrose
- Beweeg (wandelen, fietsen of zwemmen)
- Eet gezond voor een gezond gewicht
- Houd uw conditie op peil
- Vermijd plotselinge/schokkende bewegingen
- Vermijd zware belasting van heup of knie
- Pas op met tillen en sjuwen
- Verander regelmatig van houding
- Draag schoenen met schokabsorberende zolen

Meer informatie

Als u nog vragen heeft, overleg dan met uw fysiotherapeut of kijk op www.fysiotherapie.nl.

Voor meer specifieke vragen over artrose en bewegen kunt u ook kijken op www.reumafonds.nl.

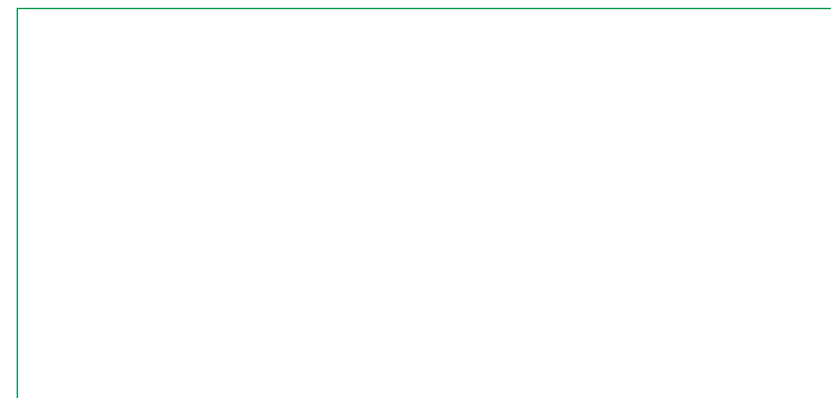
Beweegprogramma voor mensen met artrose

Sta stil bij bewegen

Kom nu in beweging

Meld u vandaag nog aan

U kunt zich aanmelden bij onderstaande fysiotherapeut bij u in de buurt.

**Waar vindt u de fysiotherapeut**

Alleen fysiotherapeuten die staan ingeschreven in het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie kunnen opgeleid worden voor het beweegprogramma artrose. Deze fysiotherapeuten voldoen aan alle kwaliteitseisen voor behandeling, praktijkervaring, (bij)scholing, vakoverleg en werken volgens wetenschappelijke richtlijnen. Waar vindt u eenvoudig en snel uw fysiotherapeut? Neem contact op met bovenstaande fysiotherapeut of kijk op www.fysiotherapie.nl.

Verwijzen en vergoeden

Informeer voor het beweegprogramma artrose bij uw fysiotherapeut, huisarts of specialist. Over de vergoeding van het beweegprogramma kunt u contact opnemen met uw fysiotherapeut, ziekenfonds of particuliere ziektekostenverzekeraar.



Beweegprogramma
Artrose

Ondersteund door:



Beweegprogramma voor mensen met artrose aan heup en/of knie



**Makkelijker
meer bewegen**

Een initiatief van:



Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie

In samenwerking met:



Met medewerking van:



Makkelijker meer bewegen

Voelen uw gewrichten stijf aan? Doet het ook pijn wanneer u wilt bewegen? Heeft u daardoor moeite met lopen? U zult denken dat het beter is om iedere lichamelijke activiteit te vermijden en daarmee pijn te verminderen. Maar het omgekeerde is waar! Wist u dat wanneer u artrose aan knie of heup heeft, het extra belangrijk is dat u blijft bewegen? Als u minder beweegt, zullen klachten juist eerder optreden en uw mogelijkheden zullen steeds verder afnemen. Bewegen kan pijn en beperkingen verminderen.

Elke dag verantwoord bewegen

Speciaal voor mensen met artrose is het beweegprogramma artrose aan heup en/of knie ontwikkeld. U doorloopt het beweegprogramma samen met een kwaliteitsfysiotherapeut. Dit is een fysiotherapeut die voldoet aan de kwaliteitseisen van het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie. De fysiotherapeut is speciaal opgeleid voor het beweegprogramma artrose en daarmee deskundig om u te begeleiden tijdens het programma. Uw begeleiding is in goede handen.

Tijdens het programma werkt u samen met uw fysiotherapeut om gezond en verantwoord te bewegen. Wat levert het beweegprogramma u op? Minder stijfheid, verbeterde conditie en verantwoord bewegen!

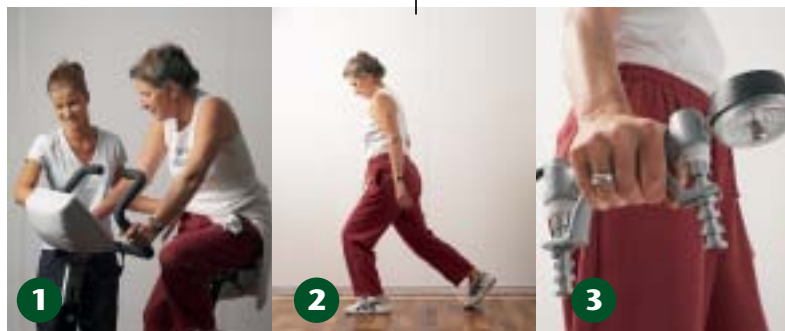
Wat houdt het beweegprogramma in?

Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) heeft in samenwerking met TNO een beweegprogramma gemaakt voor mensen met artrose aan heup en/of knie. Het beweegprogramma heeft als doel u te leren om dagelijks te bewegen en vooral te blijven bewegen. Want bewegen is noodzakelijk voor het verbeteren van uw gezondheid.

De fysiotherapeut zal beginnen met een eerste gesprek en een aantal testen. Hierdoor kan de fysiotherapeut u het beweegprogramma op maat aanbieden. De testen laten zien wat uw huidige conditie is en welke bewegingen u kunt maken. Na afloop van het beweegprogramma zal de fysiotherapeut een soortgelijke test afnemen en met u de resultaten en de voortgang bespreken.

Drie stappen naar gezond bewegen

Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie. Tijdens het programma heeft u regelmatig individuele gesprekken met uw fysiotherapeut. Verder is het beweegprogramma in groepsverband, met mensen die ook bekend zijn met artrose. In de groep kunt u elkaar steunen en stimuleren en ervaringen uitwisselen. Het beweegprogramma duurt in totaal drie maanden (twaalf weken) en bestaat uit drie stappen:



Stap 1: Eerste gesprek en testen

Stap 2: Beweegprogramma artrose

Stap 3: Dagelijks bewegen

Stap 1: Eerste gesprek en testen

Wanneer u de eerste stap zet, ontvangt u thuis alle informatie en een korte vragenlijst. De ingevulde vragenlijst neemt u mee naar uw eerste gesprek. Nadat de fysiotherapeut de vragen en antwoorden met u heeft doorgenomen, worden de testonderdelen doorlopen. De testonderdelen zijn: een beweegervaringstest, een conditietest en een aantal fitheidstesten.

Op basis van uw medische gegevens en de informatie uit de testen kan uw fysiotherapeut u adviseren deel te nemen aan het beweegprogramma, ergens anders te gaan trainen of u verwijzen naar uw huisarts of specialist.

Stap 2: Beweegprogramma artrose

Na uw eerste gesprek en testen kunt u eventueel instromen in het beweegprogramma. In twaalf weken doorloopt u een schema waarbij de belasting geleidelijk wordt opgebouwd. Het beweegprogramma artrose is te verdelen in drie onderdelen:

Goed beginnen

U ontvangt informatie en voorlichting over het beweegprogramma. Het belangrijkste in het inleidende programma is dat u weer plezier krijgt in bewegen. Daar zorgt u samen met uw fysiotherapeut voor. U leert ook herkennen wat normale verschijnselen zijn wanneer u bepaalde bewegingen maakt.

Uw persoonlijke programma

Na drie weken gaat u door met het verder opbouwen van uw beweegprogramma; dit is afhankelijk van wat u aan het einde van het programma wilt bereiken.

Informatie en inspiratie: individueel en in de groep

Tijdens het programma vinden er op verschillende momenten individuele gesprekken plaats. Daarnaast woont u een aantal groepsbijeenkomsten bij. Tijdens de groepsbijeenkomsten wordt informatie gegeven over bewegen en gezondheid. Ook kunt u ervaringen uitwisselen over het beweegprogramma en kunt u elkaar steunen en motiveren.

Stap 3: Dagelijks bewegen

Tijdens het beweegprogramma artrose heeft u geleerd om zelfstandig en gezond te bewegen. Na twaalf weken kijkt uw fysiotherapeut samen met u naar de resultaten van het beweegprogramma. De fysiotherapeut adviseert u dan welke vormen van bewegen het beste bij u passen en wat voor u mogelijk is.

‘Evenwicht vinden tussen belasting en belastbaarheid’

‘Nogal wat mensen met artroseklachten doen steeds kalmer aan omdat bewegen moeizaam en pijnlijk is. De huisarts adviseert bijna altijd om weer, geleidelijk, te gaan bewegen. Doorverwijzen naar de fysiotherapeut is dan een goede zaak, want hij of zij heeft veel ervaring met bewegen én heeft de medische kennis die nodig is om het juiste evenwicht te vinden tussen belasting en belastbaarheid. De beweegprogramma’s bieden houvast om, samen met de fysiotherapeut en thuis, gericht en gecontroleerd te oefenen.’

Eefje Tjong Joe Wai,
wetenschappelijk onderzoek Reumafonds

Minder stijfheid, betere conditie, uw fysiotherapeut helpt