

## Fysiotherapie bij artrose knie/heup

### Algemeen

Artrose is een aandoening die vaak voorkomt in het heup- of kniegewricht.

Bij artrose wordt het gewrichtskraakbeen dunner en neemt de kwaliteit ervan af. Het kraakbeen kan zich niet herstellen en verdwijnt soms.

Hierdoor werkt het gewricht minder goed als schokdemper, het gewricht gaat minder soepel en minder pijnloos bewegen. Artrose kan in alle gewrichten optreden.

### Oorzaak

Artrose kan worden gezien als een normaal proces van de gewrichten bij het ouder worden.

Op latere leeftijd neemt de opbouw van het kraakbeen af en de afbraak toe. Dit heeft tot gevolg dat de gewrichten minder kraakbeen hebben en er kan pijn bij beweging ontstaan.

Risicofactoren voor het ontstaan van artrose zijn:

- Overgewicht
- Te weinig lichaamsbeweging
- Beschadiging door een (sport)ongeval.
- Erfelijkheid
- Ontstekingsreactie van het gewricht (dit versnelt de afbraak.)
- Chronische overbelasting (door bijvoorbeeld zwaar werk)
- Een operatie aan het knie/heup gewricht in het verleden.

### Klachten

Artrose kan worden gekenmerkt door pijn tijdens beweging van het aangedane gewricht en door een stijf gevoel. Het gewricht is vooral stijf na een tijdje niet bewegen, zoals in de ochtend na het slapen. Verder kunnen ernstig aangedane gewrichten een krakend gevoel geven Er kan een bewegingsbeperking ontstaan of een standsverandering. Als reactie op een ontsteking kan er ook vocht optreden in het gewricht.

### Behandeling

De conservatieve behandeling van artrose is de beste behandeling. De behandeling heeft twee hoofddoelen, namelijk het verlichten van pijn en het behouden van functie. Artrose is niet te genezen. In het eindstadium van artrose kan de orthoeped besluiten over te gaan op het plaatsen van een knie- of heupprothese

### Tips en adviezen

Inactiviteit van het aangedane gewricht resulteert in meer stijfheid en meer pijn. Bovendien kan spierafname (atrofie) van de betrokken spiergroepen ontstaan. Het is van belang goed in beweging te blijven en uw lichaamsgewicht op peil te houden. Geef uw gewricht rust als het dik, rood, warm en pijnlijk is. Zodra de klachten minder worden, is het juist weer belangrijk om te bewegen.

## Beweegrichtlijn

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen luidt als volgt:

Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.

Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

En: voorkom veel stilzitten.

## Fysiotherapie

Bij artrose kan de fysiotherapeut een belangrijke bijdrage leveren. De fysiotherapeut kan u helpen om de functionaliteit van uw heup/knie te verbeteren, door samen te oefenen, door u te begeleiden bij het ontdekken wat uw lichaam aan kan en door het geven van bewegingsadvies. Door de beweeglijkheid van de heup en/of knie te verbeteren, de (been)speerkracht en de algemene conditie te optimaliseren zullen activiteiten als lopen, zitten en bukken gemakkelijker gaan. Met fysiotherapie krijgt u meer vertrouwen in uw eigen lichaam waardoor u zelf weer meer kan gaan bewegen. Tijdens een intakegesprek zal de fysiotherapeut bespreken welke begeleiding voor u het beste is. Dit kan zijn een eenmalig advies, een individuele behandeling of het volgen van een trainingsprogramma.

## Vergoeding

Fysiotherapie voor artrose van knie of heup wordt (sinds januari 2018) vergoed vanuit de basisverzekering voor maximaal 12 behandelingen. Houdt u hierbij rekening met het te betalen eigen risico. Bent u daarnaast ook aanvullend verzekerd dan verschilt het per verzekeraar en polis of u na de 12 behandelingen nog via de aanvullende verzekering extra behandelingen vergoed kunt krijgen.

## Afspraak maken?

U kunt, voor alle drie de locaties, telefonisch een afspraak maken via de assistentes van de fysiotherapie.

Tel.: 023-5540610 (maandag t/m donderdag van 8.00 uur tot 15.00 uur en op vrijdag van 8.00 uur tot 12.00 uur).

U kunt zich ook aanmelden via de website: [www.afspraakfysio.nl](http://www.afspraakfysio.nl)

Februari 2019

## Locaties

Gezondheidscentrum Drie Meren  
Hankstraat 1  
2134 DT Hoofddorp

Gezondheidscentrum Floriande  
Waddenweg 1  
2134 XL Hoofddorp

Gezondheidscentrum Overbos  
Muiderbos 212  
2134 SZ Hoofddorp

## Bereikbaarheid

Alle locaties zijn dagelijks geopend, locatie Floriande tevens op dinsdag- en donderdagavond.

Voor afspraken & informatie kunt u bellen naar het centrale nummer: 023 - 554 06 10.

Bij afwezigheid kunt u ten alle tijden een bericht inspreken en wordt u terug gebeld.

een mail sturen naar:

[fysio@gchaarlemmermeer.nl](mailto:fysio@gchaarlemmermeer.nl)

[afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl](mailto:afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl)

Informatie en online aanmelden via de website:

[www.gchaarlemmermeer.nl](http://www.gchaarlemmermeer.nl)

[www.afspraakfysio.nl](http://www.afspraakfysio.nl)

