

# Artrose



**Kernpraktijken**

Fysiotherapie vanuit de kern

## **Artrose**

Bij artrose wordt de kraakbeen laag in gewrichten dunner waardoor allerlei klachten kunnen ontstaan. Door het toepassen van een speciaal beweeg- en behandelprogramma verbetert de functie van het gewricht zodat pijn en belemmeringen afnemen.

### **Wat is artrose**

Veel mensen spreken bij artrose over slijtage, alsof degene die eraan lijdt versleten is. Dat is echter niet waar. Bij artrose gaat het gewrichtskraakbeen in kwaliteit achteruit. Het kan zich in alle gewrichten voordoen, en het kan ook bij jonge mensen voorkomen, vooral in de gewrichten van de nek en onderrug.

Artrose van knie en heup komt vooral voor vanaf het 50ste levensjaar. Normale dagelijkse belasting, zoals het langer staan, lopen, traplopen en overeind komen wordt dan een opgave. Het is erg belangrijk om zo vroeg mogelijk te weten dat u artrose hebt. Want hoe vroeger dit bekend is, des te eerder bent u in staat om het kwaliteitsverlies van het kraakbeen tegen te gaan.

### **Wat zijn de klachten**

Uw gewrichten voelen stijf aan, het bewegen doet pijn en als het uw knie of heup betreft, heeft u moeite met lopen. Zo nu en dan pijn is niet zorgelijk, maar bij verergering is het goed de klachten te bespreken met uw huisarts of fysiotherapeut.

### **Stadia van artrose**

Het proces van artrose doorloopt een aantal stadia variërend van incidentele pijn tot de situatie waarin klachten continu aanwezig zijn. Ieder stadium vraagt om een specifieke aanpak.

### **Fysiotherapeutische behandeling**

Suggesteren dat het behandelen van artrose geen zin zal hebben is niet waar. Artrose gaat weliswaar nooit over maar de gevolgen van artrose zoals pijn en stijfheid zijn heel goed te behandelen. Aan de werking van je pijnlijke en stijve gewricht(en) valt een hoop te doen, mits u niet te laat er mee begint.

De behandeling houdt in dat u onder begeleiding van de fysiotherapeut werkt aan het beweeglijk houden van de gewrichten en het vergroten van de kracht. We leren u weer dynamisch en actief te gaan bewegen. De huisarts kijkt waar pijnstilling nodig is, van paracetamol tot zwaardere pijnmedicatie. Bewegen is het beste medicijn, maar het is wel belangrijk om verstandig te bewegen: vermijd extreme belasting,

zoals hardlopen, veel hurken en zwaar tillen. Daarnaast is een gezond gewicht en dus gezonde voeding belangrijk. Wie te zwaar is, belast zijn gewrichten veel meer.

### **Ben ik na de behandeling er helemaal van af?**

Na de behandeling kan het nuttig zijn om huisarts of fysiotherapeut periodiek te spreken (afhankelijk van wat je met elkaar afspreekt). Artrrose gaat namelijk niet meer over, maar met regelmatige controle van beweeglijkheid en kracht kan het heel lang goed blijven gaan.

Soms kan het nuttig zijn om een paar herhaling sessies bij Kernpraktijken te volgen. In ieder geval krijgt u vanuit Kernpraktijken een dagelijks oefenritueel van krachtoefeningen, rek- en strekoefeningen, dit houdt de gewrichten en spieren in conditie.

### **Hoe houd ik de situatie het beste onder controle?**

Zoals gezegd heeft u na een behandeltraject een dagelijks oefenritueel van Kernpraktijken mee gekregen. Het is belangrijk om dat vol te blijven houden.

En door de stijfheid die artrrose veroorzaakt, is het belangrijk om dynamisch en actief te blijven bewegen. Met deze voorwaarden waar we samen hard aan hebben gewerkt kan u lekker blijven wandelen, fietsen, zwemmen of fitnessen.



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Beemster**

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster  
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster  
T: 0299 – 68 39 88  
E: [fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl](mailto:fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Ooster Ee**

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam  
T: 0299 – 65 11 09  
E: [oosteree@kernpraktijken.nl](mailto:oosteree@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Weidevenne**

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend  
T: 0299 – 42 56 83  
E: [weidevenne@kernpraktijken.nl](mailto:weidevenne@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie de Garage**

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam  
T: 0299 – 32 01 75  
E: [garage@kernpraktijken.nl](mailto:garage@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiogroep Zaandam**

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam  
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam  
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam  
T: 075 – 616 11 46  
E: [info@fysiogroep.nl](mailto:info@fysiogroep.nl)