

Wat is artrose?

Artrose is een reumatische aandoening waarbij het gewrichtskraakbeen slechter wordt.

Een gewricht verbindt twee botten met elkaar. Op de uiteinden van deze botten zit een laagje kraakbeen. Het kraakbeen is heel glad, zodat de gewrichten gemakkelijk kunnen buigen, draaien of strekken.

Bij artrose is het kraakbeen dunner geworden. Hierdoor kan het gewricht minder makkelijk bewegen.

Bij artrose is er vooral pijn en stijfheid in een of enkele van de volgende gewrichten:

- Heupen
- Knieën
- Vingers en duim-gewrichten.

De klachten zijn het ergst na rust en verminderen na een tijdje bewegen.



Dorpsplein

Dorpsplein 6 – 7
3233 AL
Oostvoorne

Medisch centrum

Rockanje

Duinoordlaan 1
3235 AH Rockanje

Zwembad 't Wapen van Marion

Zeeweg 60
3233 CV Oostvoorne

Zwembad de Rozenburcht

Zuidzijde 35
3181 LR Rozenburg



0181 – 48 45 25



06 – 386 986 86



info@fysiovoorne.nl



www.fysiovoorne.nl



Artrose

Heeft u een stram gevoel bij bewegen?
Pijn in de gewrichten?
Of kunt u minder goed sporten?

Het is verleidelijk om lichamelijke inspanning te vermijden als u artrose heeft. Terwijl het juist zo belangrijk is om in beweging te blijven.

Beweging is goed voor de gewrichten en het kraakbeen. Vaak neemt de pijn bij bewegen af en helpt u bij afvallen of op gewicht te blijven.

FysioVoorne heeft hier een speciaal Artrose beweegprogramma voor.

Oorzaak artrose

Hoe artrose ontstaat is niet precies bekend. Duidelijk is wel dat het vaker voorkomt bij:

- Mensen vanaf 45 jaar
- Vrouwen
- Mensen met overgewicht
- Mensen met beroepen waarbij de gewrichten sterk worden belast
- Mensen met artrose in de familie

Soms ontstaat artrose na beschadiging van een gewricht door een ongeval.

Artrose en bewegen

Als u last heeft van artrose is beweging belangrijk om uw klachten te verminderen.

Bewegen voorkomt ook dat klachten terugkomen of verergeren.

Geoefende spieren geven het gewricht stevigheid, waardoor het meer kan verdragen en minder pijn doet.

Artrose beweegprogramma

Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) heeft in samenwerking met (gezondheids)wetenschappers een beweegprogramma voor artrosepatiënten opgesteld. Het doel van dit programma is u te leren om elke dag voldoende te bewegen en vooral ook in beweging te blijven.

Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie. U begint uw programma met een intakegesprek en het afnemen van een aantal testen. Met de uitslagen kan uw fysiotherapeut u een programma op maat aanmeten.

U heeft regelmatig overleg met uw fysiotherapeut om uw gesteldheid en vorderingen te bewaken en het programma zonodig bij te stellen.

Het beweegprogramma duurt ongeveer 3 maanden (12 weken).

Bij FysioVoorne

FysioVoorne biedt beweegprogramma's aan en heeft speciale dagen/tijden voor artrosepatiënten. Onze beweeggroepen trainen in onze locatie op het Dorpsplein te Oostvoorne.

Vergoeding

Een redelijk aantal zorgverzekeraars vergoedt onze beweegprogramma's. Wij adviseren u om bij uw verzekeraar na te vragen in hoeverre een beweegprogramma vergoed wordt.

Wilt u een afspraak inplannen of heeft u vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen.