

## Wat is artrose?

Artrose is een veel voorkomende aandoening en wordt in de volksmond ook wel 'slijtage' genoemd. Het risico op artrose neemt toe naar mate men ouder wordt.

Het kraakbeen, een dunne laag over het bot heen, neemt bij artrose langzaam af in dikte. Het gewricht kan gaan vervormen en er kunnen stukjes door het gewricht gaan 'zwemmen'. Deze veranderingen kunnen zorgen voor pijn en beperkingen.

## Symptomen

Kenmerkend voor artrose is:

- Pijnklachten
- Knisperend geluid bij bewegen
- Stijfheid bij opstaan
- Verminderde beweeglijkheid
- Verminderde spierkracht
- Verminderde gewrichtsstabiliteit
- Beperkingen in activiteiten

## Risicofactoren

Van artrose is bekend dat enkele factoren een risico vormen voor het ontstaan voor artrose:

- Toenemende leeftijd
- Een te zwaar gewicht
- Zwaar beroep
- Intensieve sportbeoefening
- Eerder knieletsel
- Spierzwakte
- Verminderde gewrichtsstabiliteit

## De werkwijze

De therapeut zal door een gesprek de klacht en hulpvraag in kaart brengen. Vervolgens volgt er een onderzoek waarbij specifiek gekeken wordt naar bewegingen van de knie en heup. Daarnaast worden spierkracht en gewrichtsstabiliteit beoordeeld.

Na het onderzoek worden de bevindingen besproken en wordt samen met jou een behandelplan opgesteld.

## De therapie

De behandeling zal zich richten op de hulpvraag en de gevonden beperkingen. Door middel van advies en oefeningen werk je naar een niveau toe waarbij de (pijn)klachten verminderen.

- Artrose is een aandoening met een voortschrijdend karakter waardoor er een kans is dat je klachten niet volledig verdwijnen. Advies en informatie over de aandoening zorgt er voor dat je in de toekomst beter om kan gaan met de situatie.
- Oefeningen hebben als doel dat spierkracht en gewrichtsstabiliteit verbeteren en de beweeglijkheid weer toeneemt. De therapeut neemt de oefeningen met je door zodat je ook thuis aan de slag kunt!

## Evalueren: hoe staat u er voor?

Om de behandeling goed te monitoren gebruiken wij mogelijk vragenlijsten en meetinstrumenten.

pijn

verminderde beweging

kracht

moeite met opstarten

stijfheid



## Kosten

Bij artrose worden er maximaal 12 behandelingen (mits medisch noodzakelijk) vergoed vanuit de basisverzekering. Deze behandelingen kunnen in een jaar gegeven worden. Dat wil zeggen dat wanneer je op 1 april 2023 onder behandeling komt, deze 12 behandelingen voor 1 april 2019 moeten zijn gegeven.

Het eigen risico wordt hierbij aangesproken.

## Aanmelding

Enkele zorgverzekeraars vergoeden de behandeling alleen als er een verwijzing van een (huis)arts aanwezig is. Wij raden u daarom aan een verwijzing vooraf op te halen bij de (huis)arts.

U meldt zich aan via:

Telefoon: 079-343 52 40

E-mail: [info@fysioexperts.nl](mailto:info@fysioexperts.nl)

Website: [www.fysioexperts.nl](http://www.fysioexperts.nl)

### Locatie Noordhove

Sullivanlijn 21  
2728 BR Zoetermeer

### Locatie de Oosterheem

Oosterheemplein 231  
2721 NC Zoetermeer

### Locatie Rokkeveen-Oost

Groen-blauwlaan 145  
2718 GH Zoetermeer

### Locatie de Watertoren

Nathaliegang 63

Versie 1.4 | feb 2024

FysioExperts is een onderdeel van



## Artrose van knie/heup

I Blijf in beweging!



**FysioExperts**

| consult | therapie | training