

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:

- 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 uw 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 met u besproken en samen met u een behandelplan opgesteld.

De therapie

De behandeling zal zich richten op uw hulpvraag en de gevonden beperkingen. Door middel van

advies en oefeningen werkt u naar een niveau waarbij de (pijn)klachten verminderen.

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

Evalueren: hoe staat u er voor?

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

pijn

verminderde beweging

kracht

moeite met opstarten

stijfheid



Kosten

Per 1 januari 2018 worden maximaal de eerste 12 behandelingen vergoed uit de basisverzekering bij fysio- of oefentherapie. Uw eigen risico wordt aangesproken.

Er worden maximaal 12 behandelingen vergoed die, mits medisch noodzakelijk, in een jaar kunnen worden gegeven. Dat wil zeggen dat wanneer u op 1 april 2018 onder behandeling komt, deze 12 behandelingen voor 1 april 2019 moeten zijn gegeven.

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

Website: 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
2719 CP Zoetermeer

Versie 1.0 | dec 2017

FysioExperts is een onderdeel van

Stichting **Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer**
zoetermeergezond.nl



Artrose van knie/heup

I Blijf in beweging!



FysioExperts

I consult | therapie | training