

FYSIOTHERAPIE TER HORST



Artrose knie/heup

Verzekering

Fysiotherapie wordt meestal vergoed uit uw aanvullende verzekering. In een aantal gevallen vindt de vergoeding plaats vanuit de basisverzekering. Ook zoner aanvullende verzekering kunt u bij ons terecht. Wij hebben contracten met alle verzekeraars.

Afspraken

026 - 3620636
info@fysioterhorst.nl
www.fysioterhorst.nl

Praktijk Zuid

Scheldestraat 2
6882 NE Velp

Gezondheidscentrum Velp

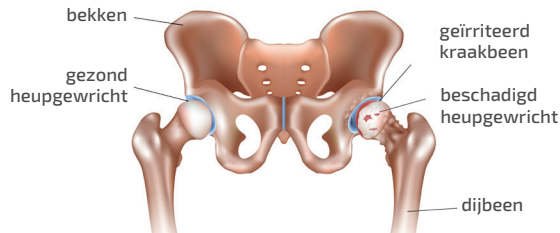
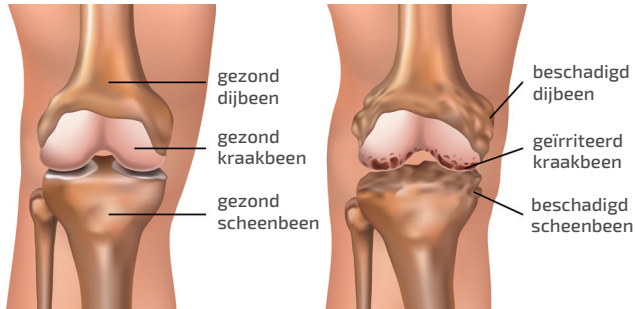
Rozendaalselaan 34-5
6881 LD Velp

Gezondheidscentrum Rheden

026 - 2001500
Haverweg 55c
6991 BR Rheden

Wat is artrose?

Artrose is het langzaam verlies van gewrichtskraakbeen. De uiteinden van botten zijn in een gewricht bedekt met kraakbeen. Zo ook in de knie en de heup. De functie van het kraakbeen is het absorberen van stoot en drukkrachten. Het zorgt ervoor dat deze niet direct op het bot inwerken. Daarnaast vermindert kraakbeen wrijvingskrachten in de knie. Wanneer kraakbeen in kwaliteit achteruitgaat of beschadigd is, kunnen er scheurtjes in het bot onder het kraakbeen ontstaan. Deze kunnen tijdens belasting pijn veroorzaken.



Wat zijn de symptomen?

Mensen met artrose van de knie of heup kunnen verschillende klachten hebben: Onderstaand een opsomming van mogelijke symptomen, passend bij artrose van de knie of heup:

- pijn
- verminderde beweeglijkheid
- opstartstijfheid
- crepitaties (kraken/knarsen)
- instabiliteit
- verminderde kracht van spieren rondom het gewricht

Hoe ontstaat artrose?

- Een eerdere gewrichtsbeschadiging. Wanneer bijvoorbeeld de knie in het verleden beschadigd is geraakt bij een verdraaiing tijdens sport, vergroot dit de kans op de ontwikkeling van artrose.
- Operaties aan het gewricht. Bijvoorbeeld het (gedeeltelijk) verwijderen van de meniscus.
- Overbelasting. Bijvoorbeeld wanneer ongetraind of ondervoed kraakbeen plotseling aan grote krachten wordt blootgesteld. (hardlopen of springen zonder opbouw of ervaring).
- Overgewicht (met name voor de knie een risicofactor).
- Onderbelasting. Bijvoorbeeld wanneer kraakbeen onvoldoende drukprikkel krijgt door zittend werk of inactiviteit.
- Leeftijd. Het risico op het ontstaan van artrose stijgt op hogere leeftijd.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

De diagnose artrose wordt gesteld op basis van uw klachten en symptomen, in combinatie met lichamelijk onderzoek. In de regel gebeurt dit door een huisarts of specialist. Er zijn lang niet altijd röntgenopnames nodig om de diagnose te stellen. Er is namelijk geen duidelijk verband aangetoond tussen de ernst van de klachten en de mate van afwijkingen bij radiologisch onderzoek (röntgen). In sommige gevallen kunnen röntgenopnames wel raadzaam zijn om richting te geven aan de behandeling.

Wat is er te doen aan artrose?

Artrose is door medicijnen of fysiotherapie niet te genezen. Wel kunnen symptomen, die passen bij artrose, verminderen door fysiotherapie, medicatie of het aanpassen van leefstijl. Van belang is dat er voldoende en afwisselend wordt bewogen. Kraakbeen wordt gevoed door het gewrichtssmeer. Via het gewrichtssmeer neemt kraakbeen zijn voedingsstoffen op en geeft het deze weer af. Het verplaatsten van deze voedingsstoffen gebeurt onder invloed van beweging.

Leefstijladviezen

- Bij overgewicht: afvallen. Advies/behandeling door een diëtist kan hiervoor raadzaam zijn.
- Voldoende afwisselend bewegen, fietsen, lopen, zwemmen.
- Vermijden van piekbelastingen zoals springen en grote afstanden hardlopen.
- Vermijden van langdurig statisch belasten zoals uren achtereen staan of stilzitten.

Fysiotherapie

Fysiotherapie kan op de volgende manieren bijdragen aan het verminderen van symptomen en klachten:

- Het geven van advies en informatie over de wijze van omgaan met de klachten.
- Verbeteren van de beweeglijkheid van het kniegewricht en omliggende spieren/weefsels.
- Verbeteren van spierkracht.
- Verminderen van eventuele instabiliteit.
- Verbeteren van de algehele belastbaarheid.

Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van beweegprogramma's en -oefeningen op artrose van de knie. Een beweegprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut blijkt, zeker op korte termijn, effectief om klachten te verminderen.



Medicatie

Een huisarts of specialist kan medicatie voorschrijven. Fysiotherapie en medicatie kunnen worden gecombineerd. Voor uitgebreidere medicamenteuze interventies, injecties of operaties wordt u, wanneer nodig, verwezen naar een specialist (orthooped).