

Artrose Bewegprogramma



WAT IS ARTROSE?

Artrose is een aandoening van één of meerdere gewrichten. Een gewricht bestaat uit twee botuiteinden, die zijn bekleed met kraakbeen. Het kraakbeen vangt de schokken op en zorgt dat de botuiteinden soepel kunnen bewegen. Bij artrose neemt het gewrichtskraakbeen in kwaliteit af en wordt dunner. Aan de gewrichtsranden kunnen verdikkingen (osteofyten) ontstaan.

De oorzaak van artrose is niet duidelijk. Wel is er een aantal factoren die een rol spelen bij het ontstaan van artrose. Deze factoren zijn onder andere minder bewegen door overgewicht, hogere leeftijd, lichamelijk zwaar werk, (sport)letsels, en het voorkomen van artrose in de familie.

Bij artrose zijn er vaak afwijkingen op de röntgenfoto te zien, maar deze houden slechts in geringe mate verband met klachten als pijn, stijfheid en verminderde gewrichtsbeweeglijkheid. Zo ziet men soms duidelijke afwijkingen op de röntgenfoto passend bij artrose, zonder pijnklachten of bewegingsbeperkingen.

LEVEN MET ARTROSE

Pijn is voor de meeste mensen het belangrijkste symptoom. Deze pijn treedt aanvankelijk vooral op bij het in beweging komen en bij langdurig belasten. De pijn neemt vaak toe naarmate de dag vordert. In latere fasen is er ook pijn in rust en nachtelijke pijn. Bij heupartrose zit de pijn meestal in de lies en aan de voor- en zijkant van de heup. Deze straalt soms uit naar het bovenbeen en de knie.

Bij knieartrose zit de pijn meestal in en rondom de knie, maar soms kan de pijn ook in het bovenbeen of de heup gevoeld worden.

Stijfheid bij artrose is meestal startstijfheid, die na enkele minuten bewegen weer verdwenen is.

Verdikking van het gewricht kan veroorzaakt worden door botuitsteeksels of zwelling van het gewrichtskapsel. Bij artrose is de beweeglijkheid van gewrichten vaak verminderd. In verder gevorderde stadia kan een afwijkende stand van het gewricht optreden, zoals bijvoorbeeld X-benen of O-benen, bij artrose van de knie.

Het gevolg van deze klachten en verschijnselen kan zijn, dat er problemen ontstaan bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten als bijvoorbeeld lopen, traplopen, gaan zitten en opstaan. De klachten van artrose leiden bij veel mensen tot minder algehele lichaamsbeweging, waardoor de spierkracht en de conditie afnemen.

BEWEEGPROGRAMMA

Het belangrijkste is dat u in beweging blijft. Het doel hiervan is uw spieren te versterken en het uithoudingsvermogen te vergroten of te behouden. Om dit doel te bereiken doet u er goed aan om minstens vijf dagen in de week minimaal een half uur matig intensief te bewegen. Matig intensief bewegen betekent dat u een verhoogde hartslag heeft en een snellere ademhaling. U krijgt het warmer, maar u bent niet buiten adem en u kunt een gesprek voeren.

Zorgen voor voldoende lichaamsbeweging hoeft niet ingewikkeld te zijn. Denk aan een wandelingetje naar de brievenbus, op de fiets naar de supermarkt en de trap nemen in plaats van de lift. Ook zwemmen is een goede vorm van bewegen.

Het artrose-beweegprogramma is een individueel oefenprogramma van 26 weken, wat begint met een intakegesprek en een onderzoek. Tijdens deze eerste sessie worden de persoonlijke doelen vastgesteld en wordt uw situatie in kaart gebracht. De eerste 13 weken traint u tweemaal per week, de laatste 13 weken traint u eenmaal per week.

Onder begeleiding van een fysiotherapeut start u met uw training, leert u uw trainingsbelasting kennen en wordt zo mogelijk de trainingsbelasting uitgebreid. Na het beweegprogramma is het de bedoeling dat u de beweegactiviteiten persoonlijk voortzet. Dit kan bijvoorbeeld bij een sportschool, sportverenigingen of bij Algra Fysiotherapie in de vorm van een fysiofitness-abonnement.



VERWIJZING

Om aan dit programma mee te doen, heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist.

VERGOEDING

Het artrose programma is een beweegprogramma. U volgt uw eigen programma op maat, onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Vergoeding voor dit programma is mogelijk indien u naast uw basisverzekering een aanvullende verzekering heeft afgesloten. De dekking voor dit programma kan per (aanvullende)verzekering verschillen.

Contact:

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?

Neem dan contact op met:



Algera Fysiotherapie

Nassastraat 45

2161 RJ Lisse

0252 – 426338

info@algerafysiotherapie.nl www.algerafysiotherapie.nl