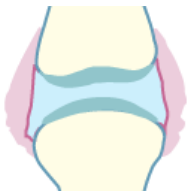


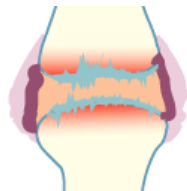


Beweegtips bij artrose

‘Goed’ bewegen bij artrose vermindert de klachten



Normaal gewricht



Artrotisch gewricht

Men spreekt van artrose wanneer het kraakbeen in een of meerdere gewrichten beschadigd is en onvoldoende herstelt. Bij iedereen die ouder wordt komt artrose aan de gewrichten voor. Het is namelijk een normaal proces bij het ouder worden. Gelukkig hebben we niet van alle gewrichten met artrose last. Als we wel last van artrose hebben bewegen we óf te weinig óf teveel. Dan krijg je ontstekingen rondom de gewrichten die tot veel pijn en stijfheid kunnen leiden.

In de praktijk gaat het vaak om te weinig bewegen. Als er dan ook nog pijn ontstaat in een gewricht is het een normale reactie om nog minder te gaan bewegen. Vaak verergeren de klachten hier alleen maar door en wordt de conditie steeds minder.

Een fysiotherapeut kan u helpen bij het aanleren van de juiste bewegingen, oefeningen en activiteiten bij artroseklachten. En kan u vooral ook helpen het bewegen zo op te pakken dat u er sterker van wordt en niet méér klachten krijgt.

Mensen met artrose aan heup en/of knie krijgen vanaf 1 januari 2018 de eerste 12 fysiotherapie behandelingen vergoed.

Tip 1

Ga meer bewegen en kies voor activiteiten als wandelen, fietsen, nordic walking en zwemmen. Dit zijn activiteiten waarbij uw gewrichten niet zwaar belast worden. Ze zullen daardoor ook minder pijnklachten veroorzaken en toch het lichaam sterker maken.

Tip 2

Start gerichte krachttraining onder begeleiding van een fysiotherapeut. Door speciale oefeningen te doen die uw spieren rondom de gewrichten sterker maken verminderen de klachten als gevolg van artrose.



Tip 3

Meet uw activiteiten met een stappenteller of bewegemonitor. Dit kan via daarvoor special gemaakte polsbandjes of via uw mobiele telefoon. Het kan erg motiverend werken om te zien hoeveel u op een dag bewogen heeft. Probeer er een dagelijks doel aan te koppelen. Bijvoorbeeld 10.000 stappen per dag.