

Artrose in heup- of kniegewricht



Wat is artrose?

Osteoartrose (OA), ofwel artrose, is een veel voorkomende ziekte. Artrose heeft invloed op het hele gewricht, maar met name op het kraakbeen van het gewricht. Het kraakbeen bedekt het uiteinde van het bot. Bij artrose is het kraakbeen op het bot nog maar een dun, kwetsbaar laagje. Deze verandering kan veroorzaakt worden door:

- Gezond kraakbeen dat voor een lange periode zwaar belast is, bijvoorbeeld bij een zwaar beroep, of
- Kraakbeen dat door onbekende reden van verminderde kwaliteit is en normale belasting niet aan kan.

Artrose veroorzaakt vaak problemen tijdens de dagelijkse activiteiten. Artrose komt veel voor bij mensen boven de 50 jaar. Ongeveer 30% van de bevolking tussen de 50 en 70 jaar oud heeft klachten vanwege artrose. Dit percentage loopt op naarmate de leeftijd toeneemt. Het komt ook voor bij andere leeftijdscategorieën: ongeveer 5% van de mensen tussen de 35 en 54 jaar heeft artrose. Een groot deel van deze groep heeft eerder in zijn leven een blessure of ongeval doorgemaakt met het betreffende gewricht.

Het gezonde gewricht

Een gewricht is een verbinding tussen twee botten. De uiteinden van de botten zijn bedekt met kraakbeen. Het kraakbeen zorgt voor een glad oppervlak tussen de botten. Hieromheen zit het gewrichtskapsel dat zorgt voor stevigheid en gewrichtsvocht (smeermiddel met de benodigde voedingsmiddelen voor het kraakbeen). De spieren en gewrichtsbanden omringen het gewricht en zorgen voor de stevigheid en de beweeglijkheid van het gewricht (zie figuur 1).



Figuur 1: Een gezond gewricht

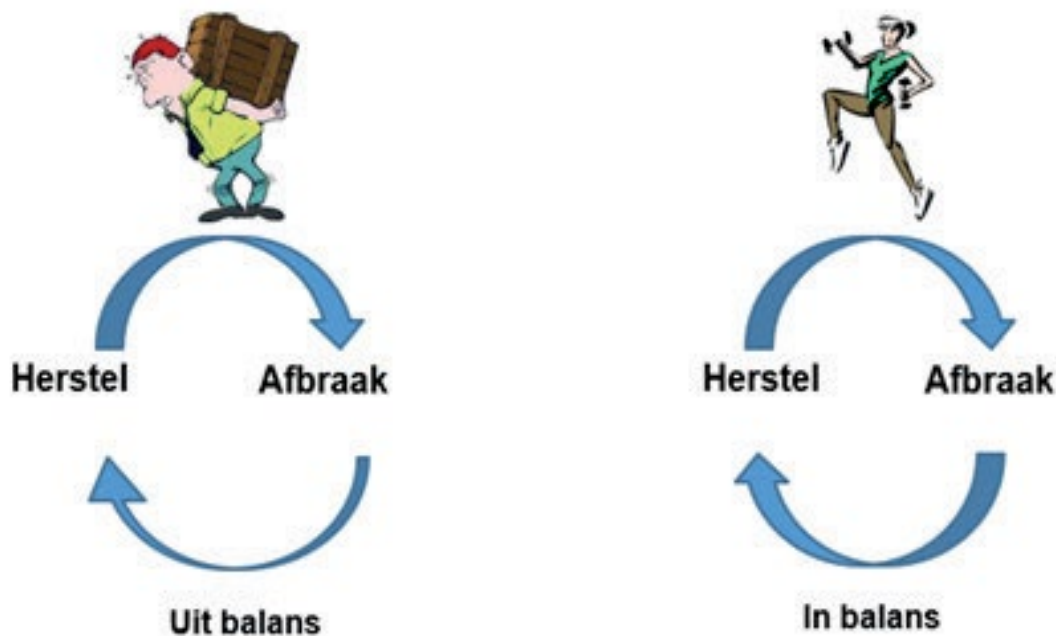
Het kraakbenige oppervlak is glad en zorgt ervoor dat botten gemakkelijk t.o.v. elkaar kunnen bewegen. Kraakbeen is sterk, maar flexibel. Het vangt schokken op en verspreidt de kracht over de oppervlakte van het kraakbeen. Voor zover bekend bevat kraakbeen geen bloedvaten en zenuwweefsel, waardoor het kraakbeen zelf geen pijn kan doen. De aanvoer van voedingsmiddelen voor het kraakbeen verloopt via vocht dat na belasting en wrijving naar het kraakbeen toe loopt (zie voorbeeld).

Voorbeeld

Denk bij kraakbeen aan een natte spons; bij belasting wordt er vocht uit de spons gedrukt. Wanneer de druk weg is, zuigt de spons het vocht weer op. Dit is wat er gebeurt met het vocht in en rondom het kraakbeen. Bij lopen bijvoorbeeld komt er druk op het kraakbeen. Het kraakbeen absorbeert de schok en drukt het vocht uit het kraakbeen het gewricht in. Wanneer de druk weg is, zuigt het kraakbeen het vocht weer op. Dit proces is nodig om het kraakbeen gezond te houden. Een goede balans tussen verouderde en nieuwe kraakbeencellen is belangrijk voor een gezond gewricht (figuur 2).

De veranderingen in een gewricht met artrose

Vaak wordt artrose beschreven als slijtage van het gewricht. In een gezond gewricht is er een goede balans tussen herstel en afbraak van kraakbeencellen. Artrose ontstaat als er meer afbraak dan herstel van het gewricht plaatsvindt. Hierdoor kan de kraakbeenlaag verdunnen, losraken of zelfs verdwijnen, en kan bot-op-bot-contact ontstaan. Het kraakbeen dat weg is, kan helaas niet terug groeien. Het overgebleven kraakbeen heeft alsnog een bepaalde druk nodig voor vernieuwing van de cellen om zo gezond als mogelijk te blijven. Om deze reden moet er een gezonde druk op het gewricht blijven komen om het zelfherstellende vermogen van het kraakbeen te bevorderen.



Figuur 2: Het is lastig om de achteruitgang van kraakbeencellen te herstellen in een gewricht met artrose.

Knie, heup en handen

Artrose kan optreden in elk gewricht waar de uiteinden van de botten bedekt zijn met kraakbeen. Er zijn drie gewrichten die vaak worden aangetast door artrose:

Knie:

- U voelt (of hoort):
 - o Pijn
 - o Een stijf en onstabiel been
 - o Het gevoel door de knie te zakken
 - o Krakend of klikkend geluid
- Het kan moeilijk zijn om trappen op en af te lopen, of van zit naar staan te gaan
- De knie kan van vorm veranderen

Heup:

- U kunt op verschillende plekken pijn voelen:
 - o Aan de buitenkant van de heup of diep in de lies
 - o Binnen, buiten of langs de dij
 - o Soms zit de pijn niet in de heup, maar heeft u pijn aan de binnenkant van de knie
- Heup-artrose leidt vaak tot bewegingsbeperking in het gewricht. Hierdoor kunt u bijvoorbeeld problemen ervaren bij het in- en uitstappen van de auto, het aantrekken van sokken of als u iets van de vloer wilt oprapen.
- Vaak wordt uw staplengte korter tijdens het lopen. Het kan voor u ook moeilijk zijn om uw heupen te strekken. Als gevolg hiervan kunt u de neiging hebben om voorover te buigen tijdens het lopen.

Handen:

- Handartrose zorgt vaak voor klachten aan het uiteinde van de vingers en de basis van de duim.
- Vingers kunnen stijf of gevoelig aanvoelen. Ze vertonen kleine misvormingen.
- Het is bij artrose normaal dat de spieren in de handen zwak aanvoelen.
Het kan moeilijk zijn om uw handen tot een vuist te maken, iets zwaars te dragen, te schrijven of een schaar te gebruiken.

Waarom krijgt u artrose?

Er zijn een aantal factoren die de kans op het krijgen van artrose vergroten. Soms zijn dit factoren die u kunt beïnvloeden; waar u zelf verandering in kunt brengen. Andere factoren zijn niet beïnvloedbaar; hier kunt u niets aan veranderen.

Factoren die u niet kunt veranderen zijn onder meer:

Leeftijd

Kraakbeen is levend weefsel dat met de jaren heen kan verouderen en verzwakken. Artrose kan optreden op jonge leeftijd, maar de meeste mensen hebben meer kans op artrose na de leeftijd van 50 jaar.

Geslacht

- Vrouwen krijgen vaker artrose dan mannen.
- Vrouwen krijgen vaker artrose in de knieën en handen. Mannen krijgen vaker artrose in de heupen.

Erfelijkheid

Slijtage van het kraakbeen komt in de ene familie meer voor dan in de ander familie. De kans op artrose is groter als iemand in uw familie het ook heeft.

Factoren die u kunt veranderen om het risico op artrose te verkleinen:

Obesitas

Overgewicht geeft een grotere belasting op het gewricht. Dit kan het risico op artrose in de knie vergroten. Het risico op hand- en heup-artrose lijkt ook toe te nemen bij overgewicht.

Te weinig beweging

Als iemand te weinig beweegt, ondervindt het kraakbeen niet genoeg belasting voor herstel. Kraakbeen heeft een gezonde hoeveelheid belasting nodig voor vernieuwing.

Spierzwakte

Zwakke spieren bieden onvoldoende steun aan het gewricht. Zonder deze steun wordt het gewricht extra belast. Deze (over)belasting kan het kraakbeen schade toe brengen en het risico op knieartrose vergroten.

Sport gerelateerde gewrichtsblessure

De helft van alle mensen met een ernstige knieblessure (meniscus- of kruisbandblessure) krijgt 10 tot 15 jaar later artrose. Mensen die bijvoorbeeld hun knie blesseerden als tiener, krijgen vaak artrose als ze in de dertig zijn. Bij topsport kan het lichaam te zwaar belast worden met onvoldoende tijd voor herstel. Dit kan leiden tot afbraak van kraakbeencellen.

Gewrichtsschade gerelateerd aan werk of vrije tijd

Langdurige belasting gedurende een lange periode zonder rust, kan artrose op latere leeftijd veroorzaken. Mensen die zwaar lichamelijk werk verrichten, lopen meer risico op heup- en knie-artrose. Leraren lijken meer handartrose te krijgen.

Hoe weet u dat u artrose heeft?

Het stellen van een diagnose

De diagnose artrose wordt gesteld op basis van symptomen (problemen in het dagelijks leven). Op een röntgenfoto kunnen namelijk veranderingen in het gewricht te zien zijn, ondanks dat een persoon geen klachten ervaart. Het is echter ook mogelijk dat de symptomen al 10 tot 15 jaar worden gevoeld, voordat er veranderingen op een röntgenfoto of MRI-scan te zien zijn. U heeft geen röntgenfoto nodig die veranderingen in uw gewricht laten zien om de diagnose te krijgen.

Symptomen

Artrose treft vaak één gewricht en de klachten en symptomen zijn wisselend. De klachten kunnen plotseling optreden zonder duidelijke reden. Bij sommige mensen verdwijnen de symptomen weer volledig. Bij anderen veranderen de klachten snel in ernstigere problemen en soms verspreiden de klachten zich naar andere gewrichten. Klachten kunnen komen en gaan. De volgende klachten worden vaak 's ochtends gedurende lange tijd gevoeld:

- Pijn bij het bewegen of belasten van het gewricht. Na verloop van tijd kan pijn ook in rust of 's nachts optreden
- Gewrichtsstijfheid, vooral bij het opstarten (in- en uit bed of stoel komen)
- Bewegingsbeperking
- Warmte en zwelling van het gewricht

- Spierstijfheid
- Moeite met dagelijkse activiteiten

Voorbeeld

Door de klachten kunnen bepaalde handelingen moeilijker worden, zoals: hurken, sokken aantrekken of voorwerpen oprapen.

Op dit moment kunnen we niet voorspellen hoe uw klachten zich gaan ontwikkelen. We weten dat lichaamsbeweging een positief effect heeft: het kan de toename van klachten vertragen of zelfs stoppen. Gewichtsverlies voor mensen met overgewicht heeft ook een positieve invloed.

Hoe kan artrose behandeld worden?

Momenteel is er geen goede behandeling om kraakbeenverlies tegen te gaan. De behandeling die nu plaatsvindt, is gericht op klachtenvermindering en functieverbetering. Om dit te bereiken krijgt u oefeningen en voorlichting over hoe u kunt omgaan met de ziekte. Er kunnen speciale oefeningen worden gedaan om pijn te verlichten en de gewrichtsfunctie te versterken. Als de functie verbetert, is de volgende stap om actiever te worden. Deze lichamelijke activiteit bevordert gewichtsverlies en verbetert de algehele gezondheid. Dit zijn de eerste stappen voor mensen met artrose en moeten zo vroeg mogelijk worden gemaakt. De gebruikelijke behandeling voor artrose wordt geschetst door de piramide in figuur 3. Hieronder vindt u uitleg van elke behandeling, gerangschikt op kleur.



Figuur 3. In deze piramide wordt de behandeling van artrose weergegeven

Stap 1: Voorlichting, beweging en gewichtsverlies

De basis van de behandeling bestaat uit voorlichting, beweging en (indien nodig) gewichtsverlies.

Voorlichting

Na de diagnose krijgt u informatie over hoe artrose uw leven kan beïnvloeden. Het is mogelijk dat u bezorgd of bang bent. Het kan dan helpen om basiskennis over artrose te krijgen en handvatten te krijgen hoe hiermee om te gaan.

Beweging

Oefenen blijkt de beste behandeling te zijn voor mensen met artrose. Door te oefenen worden pijnklachten verlicht en kunnen dagelijkse activiteiten makkelijker worden uitgevoerd. Een actief leven zorgt voor meer positieve bijwerkingen, zoals een sterk hart en een verder goede gezondheid. Het is makkelijker om uw gewicht te behouden als u oefeningen doet dan wanneer u dit niet doet.

Gewichtsverlies

Zwaar overgewicht (obesitas) is een risicofactor voor veel ziekten, waaronder artrose van het gewricht. Bij beweging is de belasting op het gewricht vele malen hoger dan het daadwerkelijke gewicht. Elke kilo gewichtsverlies kan dus al een positief effect hebben op de belastbaarheid van het gewricht. Obesitas wordt ook gelinkt aan veranderingen in het metabolisme (aantal chemische reacties in de cellen), die kunnen duiden op handartrose. Ook wordt een link gevonden tussen obesitas en de afbraak van kraakbeen. Gewichtsverlies is belangrijk voor het verminderen van pijn en het bevorderen van functie bij mensen met overgewicht.

Dagelijkse activiteiten

Actief zijn is goed voor lichaam en geest. Dit kan al door dagelijkse taken zoals koken, schoonmaken en tuinieren. Oefeningen kunnen helpen om deze dagelijkse taken te doen. U kunt denken aan dat oefenen bij artrose niet goed is, omdat het pijnlijk is. Maar uiteindelijk verlicht het de pijn. Ook bevordert het oefenen uw dagelijks functio-

neren. Door lichamelijke activiteiten te ondernemen die u graag doet, bevordert u uw algehele gezondheid. Het kan u tevens afleiden van de pijn.

Stap 2: Pijnmedicatie, hulpmiddelen en passieve behandeling van therapeuten

Als voorlichting, oefeningen en eventueel gewichtsverlies onvoldoende werken om de symptomen onder controle te krijgen, kunnen andere behandelingen een optie zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan pijnmedicatie, loophulpmiddelen, braces en inlegzolen (zie stap 2 van figuur 3).

Pijnmedicatie

- **Paracetamol** is al jarenlang de eerste keuze in pijnmedicatie bij artrose. In vergelijking met andere pijnstillers heeft paracetamol de minste bijwerkingen. Onderzoek laat echter zien dat het innemen van alleen paracetamol vaak onvoldoende effect heeft.



NSAID of COX-inhibitoren

Voorbeelden zijn: Diclofenac (Voltaren), Ibuprofen, Advil en Naproxen. Deze medicatie kan met name gebruikt worden als het gewricht warm en gezwollen is. Deze pijnstiller zorgt voor reductie van pijn, zwelling en stijfheid en bevordert de functie. Er is een kleine kans dat deze medicatie bijwerkingen geeft in de maag. Deze medicatie mag dus niet gebruikt worden als u bekend bent met maagzweren of ulcera. Deze medicatie kan ook het risico op hartziekten bevorderen. Uw arts besluit uiteindelijk of u deze NSAIDS of COX-inhibitoren mag gebruiken.

- **Corticosteroïde injectie** (cortisone) kan gegeven worden als het gewricht warm en gezwollen is. Het kan de pijn voor 1 tot 4 weken verlichten. Onderzoek laat geen lange termijn/ blijvende effecten zien van corticosteroïde injecties. Het wordt afgeraden om herhaaldelijk corticosteroïde injecties te geven, omdat deze op de langere termijn de kwaliteit van het kraakbeen kan aantasten.

Andere medicatie

- **Glucosamine and chondroïtinesulfaat** worden gezien als de bouwstenen van het kraakbeen. Deze stoffen zitten in voeding en in supplementen. Meer onderzoek is nog nodig naar de voordelen en werking van deze glucosamine en chondroïtinesupplementen. Om te kijken of één van deze supplementen bij u effect heeft, kunt u het zes weken gebruiken zonder de rest van uw dagelijkse routine te veranderen. Stop na zes weken en bekijk dan of u zich wel of niet beter voelde toen u het gebruikte. Voelde u zich beter dan lijkt het een positief effect op u te hebben.
- Er is uit onderzoek onvoldoende resultaat voor handen om te weten of cannabis helpt bij klachten door artrose.
- Huidig onderzoek moedigt het gebruik van stamcel of voedingsvloeistoffen in het gewricht niet aan bij de vermindering van klachten.

Hulpmiddelen of ondersteunende middelen

Een brace kan ondersteuning bieden aan het gewricht. Knie- en polsbraces zitten om het hele gewricht en geven daardoor een stabiel gevoel. Bij sommige mensen moet de gewichts-/drukverdeling op de voet of knie veranderd worden met behulp van zolen van de orthopedisch schoenmaker of fysiotherapeut. Als u mank loopt kan een loophulpmiddel, zoals stok of Nordic walking-stokken de pijn verlichten en overbelasting van andere gewrichten voorkomen. Ook zijn er verschillende hulpmiddelen voor mensen met handartrose. Deze zijn gericht op een grotere en verbeterde grip, met een beter houding voor de handen.

Stap 3. Operatie

Een operatie is de laatste behandelmethode volgens de piramide (figuur 3). De meeste mensen kunnen hun klachten onder controle houden met de eerder genoemde behandelmethodes. Als dit niet mogelijk is, kan een operatie nodig zijn. Bij maar 10 tot 15% van de mensen met artrose is een operatie nodig.

Gewrichtsvervangende operatie

Metalen of kunststof onderdelen vervangen het versleten gewricht. Deze operaties komen het meest voor bij de heup, knie en bij sommige vingers. Het voordeel van deze operatie is dat de pijn grotendeels of compleet verdwijnt. Vaak blijft het bewegingsbereik van het gewricht (het kunnen buigen en strekken) wel iets verminderd.



Osteotomie

Bij afwijkingen in de vorm van het been, zoals bij een O- of X-been, is alleen de buiten- of binnenkant van het kraakbeen van de knie aangetast. In dit geval kan een osteotomie een oplossing zijn. Hierbij wordt het bot meestal onder de knie gedeeltelijk doorgezaagd en het been rechter gemaakt. Hierdoor komt de drukverdeling in de knie in balans, zodat de aangetaste kant niet alle druk blijft krijgen. Een plaat en schroeven worden vervolgens gebruikt om de stand vast te houden gedurende het helingsproces.



opensperring knie

Meer informatie over oefenen

Hoe kan oefenen uw lichamelijke fitheid verbeteren?

Oefenen heeft veel positieve effecten op uw gezondheid.

Lichamelijke fitheid verwijst naar eigenschappen die een patiënt gezond of ongezond maken. Deze eigenschappen zijn met name gerelateerd aan het hart, bloedvaten, spier- en vetmassa. Een goede lichamelijke fitheid maakt dat u minder moe bent na het oefenen. Andere ervaringen die u kunt ondervinden zijn: verbetering van het slapen, u voelt zich beter en het makkelijker om kunnen gaan met dagelijkse beslommeringen. Hieronder leest u hoe oefenen uw lichamelijke fitheid kan verbeteren:

- **Hart en bloedvaten**

Oefenen maakt het hart sterker, waardoor het bij elke hartslag meer bloed rond kan pompen. Dit betekent dat u inspanning kan verrichten op een lagere hartslag en het hart minder wordt belast. Oefenen helpt het lichaam bij de groei van bloedvaatjes. Hierdoor verlaagt de bloeddruk en bevordert de doorbloeding van de spieren. Spieren krijgen zo meer energie en kunnen langer werken.

- **Spieren**

Spieren bestaan uit spiervezels. Om te kunnen bewegen, zendt het brein elektrische impulsen naar deze vezels. Door deze impulsen trekken de spieren samen, waardoor u uw lichaam kunt bewegen. Oefenen zorgt ervoor dat het aantal spiervezels toeneemt die u kunt samentrekken. Spiervezels groeien en zorgen voor grotere spieren. Oefenen bevordert ook de snelheid waarmee het brein de elektrische impulsen naar uw spieren kan sturen. In zijn geheel leidt oefenen tot een verbeterde kracht en kunt u beter activiteiten uitvoeren.

- **Botten**

Botten worden ook sterker als er meer druk op wordt uitgeoefend. De stevigheid van de botten kan worden opgebouwd door zowel belast als onbelaste oefeningen te doen, zoals zwemmen.

- **Gewicht**

Door af te vallen bij overgewicht wordt de overbelasting op de gewrichten minder en worden alledaagse activiteiten makkelijker. Ook leidt gewichtsverlies vaak tot andere positieve gezondheidseffecten, zoals een verminderde kans op diabetes en minder spanning op het hart en de bloedvaten.

Oefeningen die de hartslag gematigd doen stijgen, kunnen succesvol zijn voor gewichtsverlies. Het meest effectief zijn oefeningen die voor een hoge hartslag zorgen. Het belangrijkste is dat u er zich goed bij voelt en het oefenen kan volhouden.

- **Pijnverlichting**

Terwijl u oefent, komt er endorfine vrij in uw lichaam. Deze stof is uw lichaamseigen, natuurlijke morfine. Het vrijkomen van endorfine resulteert in minder pijn en een verhoogd geluksgevoel. Het brein heeft het dan te druk met de informatieverwerking van de gewrichten en spieren om de normale gevoelens van pijn door te zenden.

Aanbevolen oefeningen

Bewegen is goed, meer bewegen is beter:

- Doe minstens 150 minuten per week matige of zwaar intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen
- Doe minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen)
- Voorkom veel stilzitten

Oefeningen moeten inspanning kosten en als extra dienen naast uw normale dagelijkse activiteiten. Dit is nodig om een goede gezondheid te behouden en andere ziektes te voorkomen (bijvoorbeeld diabetes, sommige vormen kanker en hoge bloeddruk).

Deze aanbevelingen zijn van toepassing op mensen met artrose. De ideale oefening en de mate van oefeningen zijn afhankelijk van leeftijd, capaciteiten, functionele beperkingen en gezondheidsstatus. Als u lichamelijk niet actief was in het verleden, is het beter om rustiger aan te beginnen. Dan kijkt u hoe u zich hierbij voelt en verhoogt u op basis hiervan de intensiteit.

Het kraakbeen heeft ook baat bij oefenen

- Bij belasting worden voedingsstoffen in en uit het kraakbeen geperst. Dit bevordert de groei en herstel van het kraakbeen, waar door het sterker wordt.
- Door te oefenen worden de gewrichten steeds iets beweeglijker. Hierdoor kunt u de dagelijkse dingen makkelijker doen, waar u normaal gesproken moeite mee heeft (sokken aandoen, traplopen, in- en uit de auto stappen).
- Door te oefenen versterken uw spieren, waardoor dagelijkse activiteiten makkelijker gaan.
- Door goed te oefenen traint u uw coördinatie;

Door te oefenen traint u de spiercoördinatie. Spiercoördinatie is het vermogen om de juiste spieren, op het juiste moment met de juiste hoeveelheid kracht te gebruiken. Dit maakt het gemakkelijker om bewegingen te controleren, zoals lopen op een oneffen ondergrond.

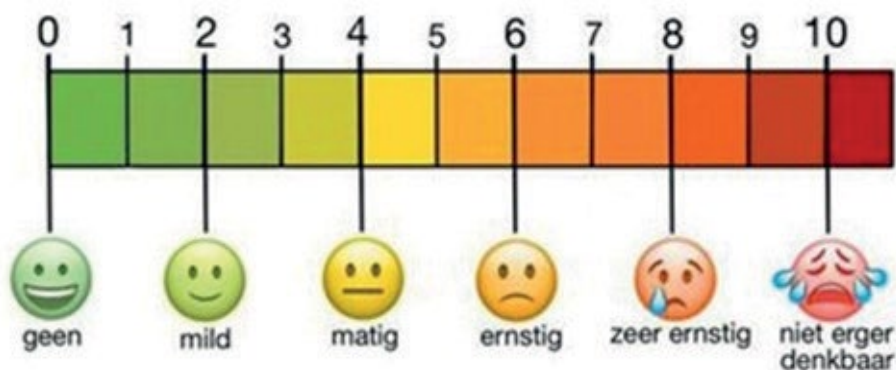
De voordelen van lichaamsbeweging verdwijnen als u stopt met trainen. Om de effecten van lichaamsbeweging te behouden, moet u regelmatig blijven trainen. Daarom is het belangrijk om oefeningen te doen die u leuk vindt. Hierdoor wordt lichaamsbeweging een onderdeel van uw dagelijkse routine. Voorbeelden van oefeningen die mogelijk goed werken zijn: wandelen, nordic pole walking, oefeningen in het water, dansen, fietsen en krachttraining.

Is het goed om te sporten, ook als het pijn doet?

Als u artrose heeft en begint met trainen, kunt u in het begin spierpijn en/of gewrichtspijn gaan voelen. Deze pijn kan een tijdje aanhouden en het is niet erg om dan door te blijven sporten. Iedereen reageert anders op pijn. Sommige mensen stoppen hun activiteiten volledig en rusten zoveel ze kunnen, wat kan leiden tot nog meer functieverlies. Sommige mensen negeren pijnsignalen, wat tot meer blessures kan leiden. Het is normaal dat u een beetje pijn voelt tijdens het sporten. De gewrichtspijn mag uw aanvaardbare pijngrens niet overschrijden (zie figuur 4). De gewrichtspijn zou 24 uur na het sporten moeten verminderen tot hetzelfde niveau als vóór het sporten. Deze pijngrenzen zullen

voor iedereen anders zijn en kan in de loop van de tijd veranderen. Verlaag de sterkte van uw training als de gewrichtspijn uw acceptabele limiet overschrijdt of langer dan 24 uur aanhoudt.

Het is belangrijk om naar uw lichaam te luisteren en een evenwicht te vinden tijdens het sporten. Concentreer u op uw trainingsdoelen om uzelf af te leiden van de pijn. Vergeet niet om plezier te hebben!



Figuur 4: Pijnschaal; de veilige zone staat voor gewrichtspijn van 0 tot 2, de acceptabele zone staat voor gewrichtspijn van 2 tot 5 en de hoge risicozone vertegenwoordigt pijn van 5 tot 10.

Omgaan met uw klachten: wie kan u helpen?

Zelfmanagement is de belangrijkste behandelmethode voor artrose. Zelfmanagement is het vermogen om voor uzelf te zorgen door middel van uw eigen gedrag. Mogelijk heeft u wat hulp nodig om actief te worden. Zorgverleners kunnen u helpen. Denk daarbij aan een fysiotherapeut of ergotherapeut.

Fysiotherapeut

Een fysiotherapeut is een zorgverlener die bekwaam is in het begrijpen van lichaamsbeweging en -functie.

- **Beoordeling:** Een fysiotherapeut kan uw gewrichtsproblemen, uw functioneren en uw activiteitsniveau beoordelen. Dit zal hem helpen een behandeling te vinden die het beste bij u past.
- **Oefening:** Een fysiotherapeut kan u helpen de juiste manieren te vinden om te oefenen en de oefeningen af te stemmen op uw behoeften.
- **Kennis:** U kunt advies krijgen als u niet zeker weet hoe u moet trainen of hoe het moet voelen tijdens het sporten.
- **Loophulpmiddelen:** Indien nodig kan de fysiotherapeut u adviseren over een loophulpmiddel als uw gewricht pijnlijk is en verlichting nodig heeft.
- **Inspiratie en motivatie:** Het kan moeilijk zijn om aan de slag te gaan als u een tijdje niet heeft gesport of als u pijn heeft. Een fysiotherapeut kan u helpen bij het overschakelen naar een actieve leefstijl.

Ergotherapeut

Een ergotherapeut is een zorgverlener die bekwaam is om mensen die mogelijk een letsel, ziekte of handicap hebben gehad, in staat te stellen alledaagse activiteiten uit te voeren.

- **Beoordeling:** Een ergotherapeut kan gewrichten en functie beoordelen
- **Oefenen:** Een ergotherapeut kan u helpen bij het ontwerpen van een handoefenprogramma bij het vinden van manieren om uw lichamelijke activiteit te vergroten.
- **Kennis:** U kunt advies krijgen over hoe u de pijn tijdens het sporten kunt verlichten.
- Een ergotherapeut kan advies geven over hulpmiddelen die uw gewrichtsfunctie tijdens dagelijkse activiteiten kan vergemakkelijken. U kunt ook een op maat gemaakte brace krijgen

- dat ondersteuning geeft en helpt bij het functioneren van uw hand.
- Inspiratie en motivatie: Het kan moeilijk zijn om aan de slag te gaan als u een tijdje niet heeft gesport of als u pijn heeft. Een ergotherapeut kan u de eerste 6-8 weken helpen om over te schakelen naar een actieve levensstijl.

Vergoedingen

- U krijgt tot 12 behandelingen oefentherapie bij knie-of heupartrose vergoed uit de basisverzekering. Deze behandelingen vallen onder het eigen risico.