

## Vergoeding

Voor artrose worden maximaal 12 behandelingen vanuit de basisverzekering vergoedt. Bij meer uitgebreide problemen kan, indien u die heeft, eventueel de aanvullende verzekering gebruikt worden.



## Voor meer informatie?

Kijk op de website van Netwerk Artrose:  
<https://www.netwerk-artrose.nl>

Download de gratis Netwerk Artrose App via Google Play of App Store. Deze app biedt u op een efficiënte wijze, alle informatie omtrent uw behandeling.



**Netwerk Artrose, een initiatief van:**



## Adresgegevens

De Strandwal 20  
1851 VM Heiloo  
T: 072-5331266

Zonnedauw 2  
1906 HA Limmen  
T: 072-5053219

Dorpspraktijk  
Korte Cieweg 6a  
1901 DT Castricum  
T: 0251-650269

E-mail: [info@fysiodth.nl](mailto:info@fysiodth.nl)

Website: [www.fysiodth.nl](http://www.fysiodth.nl)

## Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
<b>Ma</b>	07.30-19.00	07.30-18.30	07.30-18.00
<b>Di</b>	07.30-18.30	08.00-18.30	08.00-18.00
<b>Wo</b>	07.30-20.30	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Do</b>	07.30-18.00	08.00-18.30	07.30-18.00
<b>Vrij</b>	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Za</b>	gesloten	09.00-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie de website.

**Voor het maken of wijzigen van afspraken wordt u verzocht bij voorkeur te bellen tussen 08.30-13.00 uur.**

## Bewegen met artrose van de heup of knie



**FYSIOTHERAPIE**  
Donker | Tromp | Hilbers



Heiloo  
Limmen  
Castricum

Januari 2024

## Wat is artrose?

Artrose is een aandoening waarbij het gewrichtskraakbeen in kwaliteit achteruitgaat. Door de afname van kwaliteit en omvang van het kraakbeen kan het gewricht de schokken van een beweging minder goed opvangen. Dit alles kan leiden tot een veranderde stand van het gewricht. Hierdoor worden andere eisen gesteld aan de pezen en spieren rondom het gewricht. Een gevolg hiervan kan zijn: overbelasting, pijn en stijfheid.

Periodiek kan er een ontsteking van het gewricht ontstaan; een van de ideeën is dat er kraakbeendeeltjes vrijkomen in het gewricht die opgeruimd worden door een laagje slijmvliescellen (synovium). Dit kan ontstoken raken en overvloedig gewrichtsvocht gaan produceren (zwellung van het gewricht). Ook kan overgewicht een rol spelen bij gewrichtsontstekingen.

## Kenmerken van artrose

De klachten bij artrose kenmerken zich door pijn, stijfheid en op den duur achteruitgang in dagelijks functioneren. Daarnaast kan er sprake zijn van een verminderde beweeglijkheid in de gewrichten, verminderde spierkracht, instabiliteit van de gewrichten en crepitaties (een krakend geluid).

## Risicofactoren

Artrose is een aandoening waarvan de oorzaak vaak onbekend is. Wel spelen er verschillende factoren een bepalende rol in het beloop van de aandoening, zoals:

- Overgewicht
- Pijn
- Standsafwijkingen van de knie en/of heup
- Spierzwakte
- Slechte conditie
- Te weinig beweging

Daarnaast is er bij artrose een aantal andere factoren dat van invloed is op een ongunstiger beloop; hoge leeftijd, artrose in meerdere gewrichten, het vaker voorkomen van artrose in de familie, andere lichamelijke klachten, een lage inschatting van uw eigen mogelijkheden en de wijze waarop u met de pijn omgaat.

Het is bekend dat het **niet adequaat omgaan met uw klachten** een **negatieve invloed** heeft op de klachten en op de ervaren kwaliteit van leven.



## Behandeling: Stepped Care model

Binnen Netwerk Artrose werken wij volgens het stepped care-model die bestaat uit 3 stappen:

**Stap 1:** Afhankelijk van uw klachten en mate van artrose wordt bepaald in welke stap u begint. Vaak is dit **Stap 1** waarbij u voorlichting krijgt van uw fysiotherapeut en thuis, ondersteund door de Netwerk Artrose app, gaat oefenen met bewegen. Bewegen is namelijk een cruciaal onderdeel in de behandeling van artrose. Hierdoor worden uw spieren sterker en houdt u uw conditie op peil. Probeer, naast het oefenen met de app, daarom ook dagelijks te wandelen of te fietsen.

**Stap 2:** Wanneer Stap 1 niet het gewenste resultaat oplevert, wordt overgegaan naar **Stap 2** en wordt u intensiever begeleidt door uw fysiotherapeut. Thuis oefenen met behulp van de app blijft ook in stap 2 een belangrijk onderdeel van uw behandeling. Als blijkt dat deze behandeling ook niet het gewenste resultaat heeft, vindt overleg tussen uw fysiotherapeut en één van de orthopedisch chirurgen van Noordwest Ziekenhuisgroep plaats en wordt mogelijk overgegaan naar **Stap 3**.

**Stap 3:** In deze fase krijgt u een afspraak op de polikliniek Orthopedie waar de orthopedisch chirurg (aanvullend) onderzoek zal verrichten en wordt bepaald of u eventueel in aanmerking komt voor een operatieve behandeling van uw heup of knie.