

Vergoeding

Het oefenprogramma wordt vanuit de aanvullende verzekering betaald. Het is dus afhankelijk van het aantal behandelingen in uw aanvullende verzekering hoeveel u vergoed krijgt. Heeft u geen aanvullende verzekering, dan kunt u bij de praktijk oefenen met een medisch fitness abonnement. Uw verzekeraar kan u meer over vertellen over uw aanvullende verzekering.



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@fysiodwh.nl

Website: www.fysiodwh.nl

Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
Ma	07.30-21.30	08.00-18.00	07.30-18.00
Di	07.30-20.30	08.00-21.30	08.30-21.00
Wo	07.30-18.00	08.00-20.00	07.30-18.00
Do	07.30-18.30	08.00-21.00	07.30-18.00
Vrij	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
Za	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 08.30-12.30 uur.

Bewegen met artrose van de heup of knie



FYSIOTHERAPIE
Donker | Waal | Hilbers

Heiloo
Limmen
Castricum



Januari 2017

Bewegen voor mensen met artrose

Artrose kenmerkt zich door pijnlijke en stijve gewrichten. Lopen wordt vaak steeds moeilijker. Het is de meest voorkomende gewrichtsaandoening, ook wel 'gewrichtsslijtage' genoemd. Artrose kan zich in alle gewrichten voordoen, maar komt het meeste voor in de heup en de knie. Meestal is artrose geen ernstige aandoening. Als u af en toe pijnlijke, stijve gewrichten hebt, hoeft u zich niet meteen zorgen te maken. Als de klachten verergeren, is het goed om dit te bespreken met uw huisarts of fysiotherapeut. Hij/zij kan op basis van de klachten beoordelen of u last heeft van artrose; een röntgenfoto kan dit zo nodig ook zichtbaar maken.

Daarom bewegen

Indien de artrose nog niet heel ernstig is, is het belangrijk te gaan bewegen. Door te oefenen en trainen gaat het **bewegen makkelijker** en wordt de **pijn minder**, zo blijkt uit onderzoek. De fysiotherapeut kan u helpen en weet welke oefeningen u het beste kan doen en met welke dosering en intensiteit. Ook kan hij/zij u begeleiden bij het ontdekken wat uw lichaam aankan en advies geven gericht op uw dagelijkse leven.

Oefenprogramma

U kunt een oefenprogramma van volgen en zo zoeken waar uw mogelijkheden en beperkingen liggen.

De oefeningen die u krijgt zijn gericht op:

- Verbeteren van de kraakbeenvoeding en doorbloeding
- Verbeteren van de spierkracht en spierconditie
- Verbeteren van de algehele conditie
- Verminderen van de pijn en stijfheid
- Leren doseren van uw inspanningen en krachten.



Voorbeeld van artrose in de knie

Hoe ziet het programma eruit?

▪ Intake

Bij de intake worden uw gezondheidsklachten in kaart gebracht. Dit gebeurt door een gesprek, met een vragenlijst, een lichamelijk onderzoek en conditie- en krachttesten. De bevindingen zijn bepalend voor het advies, de behandeling en trainingsprogramma.

▪ Oefenprogramma

Het oefenprogramma is 1-2x per week in groepsverband. Dit werkt stimulerend en motiverend. Elke training duurt ongeveer een uur.

▪ Einde van het programma

Na 12 weken wordt het programma afgesloten met het herhalen van de testen. Hierdoor krijgt u en uw huisarts inzicht in uw vorderingen.

Vervolgens kijken we met u hoe u zelfstandig de oefeningen/training kunt onderhouden of verder opbouwen. Dit kan door zelf te gaan oefenen, naar een sportschool te gaan of u bijv. door u aan te sluiten bij een wandelgroep.

Ernstige artrose: een nieuwe knie of heup?

Artrose is een aandoening die kan verergeren doordat het gewrichtskraakbeen steeds slechter wordt. Dan kan er een moment komen dat het bewegen, zodanig moeilijk en/of pijnlijk wordt, dat het dagelijks functioneren eronder gaat lijden. Dat is vaak het moment waarop we u adviseren naar uw huisarts terug te gaan en te bespreken of die u wil verwijzen naar een orthopedisch chirurg. Mocht blijken dat u in aanmerking komt voor een nieuwe knie of heup, is het ook belangrijk dat u goed in conditie bent. Het blijkt dat mensen die in goede conditie zijn, sneller en beter revalideren.