

Soepeler bewegen met reuma



Tips om zelf uw klachten te verminderen en informatie over wat de fysiotherapeut voor u kan doen

Wat is artrose?

Artrose is een aandoening van een of meer 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. Het gewricht wordt omgeven door het gewrichtskapsel en de gewrichtsbanden. Aan de binnenkant van het gewrichtskapsel zit een slijmvlieslaagje dat als een soort smeermiddel voor het gewricht werkt. Bij artrose neemt het gewrichtskraakbeen in kwaliteit af en wordt het dunner. Aan de gewrichtsranden kunnen benige zwellingen (osteofyten) ontstaan.

De oorzaak van artrose is niet duidelijk. Wel zijn er factoren die een rol spelen bij het ontstaan van artrose. Deze risicofactoren zijn onder andere overgewicht, hogere leeftijd, lichamelijk zwaar werk, (sport)letsels, en het voorkomen van artrose in de familie. Artrose komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.



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 gewrichtsbewegelijkheid. Zo ziet men soms duidelijke afwijkingen op de röntgenfoto die bij artrose passen maar geen pijnklachten of bewegingsbeperkingen geven.



Leven met heup- en knieartrose

Pijn is voor de meeste mensen het belangrijkste symptoom. Deze pijn treedt aanvankelijk vooral op bij het in beweging komen en bij langdurig belasten, en 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. Soms straalt de pijn 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 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 zoals lopen, traplopen, gaan zitten en opstaan en sokken en schoenen aantrekken. De klachten van artrose leiden bij veel mensen tot minder algehele lichaamsbeweging, waardoor de spierkracht en de conditie afnemen.

Wat kunt u zelf doen?

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 minimaal vijf dagen in de week minstens een half uur matig intensief te bewegen. Matig intensief bewegen betekent dat u een wat verhoogde hartslag heeft en een wat snellere ademhaling. U krijgt het wat 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, de trap nemen in plaats van de lift en een uurtje tuinieren. Ook zwemmen is een goede vorm van bewegen. Het kan zijn dat u problemen ondervindt om de hierboven beschreven hoeveelheid lichaamsbeweging te behalen. Dan kan het zinvol zijn om advies en begeleiding van de fysiotherapeut te krijgen.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

De juiste beweegactiviteit

Hoewel bewegen en sporten juist goed zijn bij heup- en knieartrose, zijn niet alle sporten even geschikt. Welke sport u kiest, hangt af van uw voorkeur en uw lichamelijke mogelijkheden. Merkt u aan uw lichaam dat een bepaalde sport te zwaar is, kies dan voor een aangepaste variant. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan volleybal met een strandbal of zwemmen in extra warm water. Belangrijk is dat u vooral iets kiest wat u leuk vindt. Hierdoor bent u meer gemotiveerd om het te blijven volhouden. De Reumapatiëntenbond kan u helpen aan initiatieven bij u in de buurt (www.reumabond.nl).

Algemene beweegtips

- Streef ernaar om minimaal een half uur per dag te bewegen.
- Luister naar uw lichaam en voorkom overbelasting van uw gewrichten.
- Doe het rustiger aan wanneer de klachten verergeren en pak de draad weer op wanneer uw gewrichten niet langer pijnlijk zijn.
- Geef uzelf de ruimte om tijdens het bewegen even rust te nemen.
- Bouw de duur, de frequentie en de intensiteit van het bewegen geleidelijk op.
- Neem de lichaamsbeweging en eventuele oefeningen van uw fysiotherapeut op in uw dagelijkse ritme.
- Beweeg op een zachte ondergrond als dat prettiger voelt.
- Draag schoenen met schokabsorberende zolen.

Het doel van fysiotherapie is dat u optimaal kunt functioneren in het dagelijks leven. Daarom is het van belang dat uw conditie op peil is en uw gewrichten en spieren zo goed mogelijk hun werk doen. De fysiotherapeut besteedt veel aandacht aan een goede houding en aan hoe u het beste kunt bewegen. Hij leert u welke oefeningen u thuis kunt doen om de gevolgen van heup- en knieartrose te verminderen en welke sport of andere vorm van lichaamsbeweging voor u het geschiktst is. Daarnaast kan hij advies geven over eventuele hulpmiddelen, zoals het gebruik van een stok bij het lopen, of over het geschiktste schoeisel.

De best mogelijke fysiotherapeutische behandeling voor heup- en knieartrose staat beschreven in de KNGF-richtlijn voor heup- en knieartrose. U kunt hiernaar vragen bij uw fysiotherapeut.

Behandeling

Voordat de fysiotherapeut u kan behandelen, zal hij vragen stellen over uw gezondheid en uw persoonlijke situatie, en lichamelijk onderzoek doen om na te gaan wat uw klachten zijn. Met deze gegevens zal de fysiotherapeut samen met u bepalen waaraan u tijdens de fysiotherapeutische behandeling zal werken. Dit zijn de zogenaamde behandeldoelen. Bij elk behandeldoel wordt, in overleg met u, een passende behandelmethode gekozen. De fysiotherapeut heeft verschillende behandelmethoden ter beschikking. De belangrijkste behandelmethoden bij artrose van heup en/of knie zijn oefentherapie en voorlichting en advisering.

Oefentherapie

De oefentherapie richt zich vooral op het versterken van de spieren en het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Verder heeft oefentherapie tot doel de beweeglijkheid van uw gewrichten te verbeteren en het lopen te vergemakkelijken.



Ook bepaalde dagelijkse activiteiten die voor u lastig zijn, komen in het oefenprogramma aan bod. De fysiotherapeut heeft voor deze oefeningen verschillende oefenmaterialen en toestellen ter beschikking, zoals een bal, gewichtjes en een hometrainer. Naast het oefenen onder begeleiding krijgt u meestal ook zogenaamde huiswerk oefeningen mee. Dit zijn de oefeningen die u zelf thuis, dagelijks of enkele keren per week, uitvoert.

Voorlichting en advisering

De fysiotherapeut kan u informatie geven over heup- en knieartrose. Onderwerpen die hierbij aan de orde kunnen komen, zijn bijvoorbeeld: Hoe kan ik de belasting van mijn gewrichten verminderen? Wat kan ik zelf doen tegen pijn en stijfheid? Welke sport of andere beweegactiviteit is voor mij het geschiktst?

Individueel of in groepsverband

De fysiotherapeut kan u individueel behandelen of in groepsverband. Welke vorm wordt gekozen, is afhankelijk van uw gezondheidstoestand, uw wensen en de mogelijkheden die de fysiotherapeut heeft.

Behouden effect van de behandeling
Zodra de behandeldoelen zijn gehaald, zal de fysiotherapeut de behandeling afsluiten. Dit gebeurt pas wanneer u in staat bent de oefeningen zelfstandig uit te voeren en de adviezen in de praktijk kunt brengen. Om het behaalde behandeldeffect op de lange termijn te blijven behouden, is het van belang om te blijven oefenen en bewegen. De fysiotherapeut kan u helpen om, nadat de behandeling is afgesloten, door te stromen naar een van de vele bewegingsactiviteiten of sportactiviteiten, zoals Sportief Wandelen, Nordic Walking of Meer Bewegen voor Ouderen.

Verzekering

Bij uw zorgverzekeraar kunt u informatie krijgen over de vergoedingen voor behandelingen door een fysiotherapeut. Ook op www.defysiotherapeut.com vindt u er informatie over.

Zekerheid over kwaliteit

De titel fysiotherapeut is wettelijk beschermd. Wie de officiële studie heeft afgerond, aan alle basiseisen voldoet en staat ingeschreven in het BIG-register van de overheid, mag zelfstandig patiënten behandelen als fysiotherapeut.

Om de kwaliteit van fysiotherapie nog verder te stimuleren, is het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie (CKR) in het leven geroepen door de beroepsorganisatie en belangenbehartiger van fysiotherapeuten in Nederland: het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Wie aan alle kwaliteitseisen voor behandeling, praktijkervaring, (bij)scholing en vakoverleg voldoet en werkt volgens de KNGF-richtlijnen, mag zich in het CKR inschrijven.

Fysiotherapeuten mogen zelf hun tarieven bepalen. De hoogte daarvan hangt samen met zaken als service of vermelding in het CKR. De tarievenlijst vindt u in elke fysiotherapiepraktijk.

Meer informatie?

U kunt rechtstreeks (zonder verwijfsbriefje) naar een fysiotherapeut. Zoekt u een fysiotherapeut bij u in de buurt? Ga dan naar www.defysiotherapeut.com. Daar vindt u ook de antwoorden op veelgestelde vragen over fysiotherapie.

Uw fysiotherapeut:
