

BEHANDELPROGRAMMA ARTROSE STICHTING GEZOND MONNICKENDAM

Artrose gaat nooit over maar de gevolgen van artrose zoals pijn en stijfheid zijn heel goed te behandelen. Ook aan de werking van uw pijnlijke en stijve gewricht(en) valt een hoop te doen.

In het artrosesprekuur leert u hoe u dit kan bereiken:

artrosesprekuur	
Hoe gaat het?	Vraaggesprek, lichamelijk onderzoek, vragenlijsten, wanneer nodig röntgenonderzoek
Wat doen we er aan?	Afhankelijk van de klachten en het stadium van de artrose valt er veel te kiezen: <ul style="list-style-type: none"> • voorlichting • leefstijladvies • medicijnen • fysiotherapie • verwijzing diëtist • injectie • orthopeed
Hoe is het effect?	Altijd een vervolgspraak (meestal tussen 3 en 6 maanden)

De drie belangrijkste pijlers van de behandeling:

<p>kennis en inzicht wat kan ik zelf doen? gewichtsvermindering, niet lang en zwaar belasten, wel bewegen, goed bewegen, spierkracht en conditie, houd rekening met de pijn, balans in belasting - belastbaarheid, balans in bewegen en rust, wissel houdingen en bewegingen af, Doe wat je leuk vindt, Bekijk wat je wel en niet aankunt, Een lage intensiteit is vaak intensief genoeg, Liever lang en licht, dan kort en hevig, Let op warming up, rekken van spieren en cooling down</p>	<p style="text-align: center;">oefentherapie</p> <p>Uit onderzoek is gebleken dat oefentherapie (bij voorkeur in combinatie met voorlichting) grote effecten heeft op het verminderen van fysieke beperkingen en pijn en het verbeteren van de spierfunctie.</p>	<p style="text-align: center;">medicijnen</p> <p style="text-align: center;">tegen pijn en stijfheid</p>
--	---	---