

Artrose

Wanneer een gewricht door artrose is aangedaan, verandert de structuur van dit kraakbeen. Het wordt ruw en stug. Het kraakbeen verliest zijn waterbindende capaciteit en wordt minder veerkrachtig. Het verschil tussen artrose en slijtage is dat bij slijtage de hoeveelheid afneemt en dat bij artrose de structuur verandert. Bij artrose is het dus essentieel om op een juiste manier met de klachten om te gaan.

Uit onderzoek is gebleken dat juist het niet bewegen leidt tot toename van het afbraakproces. Belangrijk bij het omgaan met artrose is dus het in beweging komen, op de juiste manier bewegen en het in beweging blijven. Hierin ligt een voorname rol voor de fysiotherapeut.

Artrose van de heup

De heup vormt het gewricht tussen het bot van het dijbeen en het bekken. In het bekken zit een ronde kom waar de kop van het dijbeen in past. De botstructuren van het bekken en het dijbeen zijn beide bedekt met een laag kraakbeen. Deze laag is in gezonde gewrichten glad en soepel en zorgt ervoor dat het gewricht goed kan bewegen.



Symptomen die bij artrose optreden

Hoe ernstig de symptomen van artrose zich manifesteren varieert per persoon. Op foto's is de mate van artrose goed aan te tonen, de mate van klachten echter niet. Het komt regelmatig voor dat röntgenologisch ernstige afwijkingen gevonden worden waar diegene weinig klachten van ondervindt en ook andersom komt dit regelmatig voor. Dit komt omdat het gewrichtskraakbeen zelf geen pijnsensoren bevat, maar deze zich uiten in de structuren om het gewricht heen. Dit leidt tot de kenmerkende symptomen bij heupartrose.

- Pijn, vaak het eerste symptoom. Pijn die bij het starten van de beweging aanwezig is
- Stijfheid, met name de startstijfheid die verdwijnt bij bewegen
- Bewegingsbeperkingen, de beweeglijkheid van het gewricht neemt af.
- Crepitaties, krakend geluid van het gewricht. Dit zegt niets over de mate van artrose
- Gewrichtsontstekingen, door afbrokkelend kraakbeen worden ontstekingsreacties in het gewricht veroorzaakt die leiden tot pijn, roodheid en zwelling in het gewricht. Deze ontstekingen ontstaan niet door virussen en bacteriën en zijn dus ook niet in het bloed aan te tonen

Fysiotherapie en heupartrose

Bewegen lijkt niet mogelijk met al deze symptomen, toch is het erg belangrijk om juist te bewegen, zodat het kraakbeen zijn

vochtopnemende capaciteit weer terug krijgt. Therapie is er dus op gericht om binnen de grenzen van wat mogelijk is de activiteiten in het dagelijks leven zoveel mogelijk te hervatten en te zorgen voor een optimale balans in belasting en belastbaarheid.

FysioWalrave en heupartrose

FysioWalrave heeft een protocol ontworpen waarbij verschillende fasen doorlopen zullen worden om u op een zo optimaal mogelijke manier weer tot functioneren te krijgen. De behandeling start met een intake waarbij uw gezondheidsprobleem in kaart wordt gebracht. Aan de hand hiervan wordt u ingedeeld in een profiel en wordt er gekeken of er hulpmiddelen nodig zijn om zo optimaal mogelijk te kunnen functioneren.

Profiel A: Patiënten waarbij de actieve ontstekingsreactie op de voorgrond staat

Profiel B: Patiënten met episodische klachten

Profiel C: Patiënten met chronische klachten

Tips bij artrose:

- Vermijd overgewicht
- Vermijd zware belasting als traplopen, hurken, knielen, hardlopen
- Draag schoenen die voldoende steun bieden
- Verander regelmatig van houding
- Vermijd langdurige eenzijdige belasting, zoals lange autoritten
- Rust roest!

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

Fysiotherapeuten

Onze fysiotherapeuten werken in het *heupteam* en zijn gespecialiseerd in de behandeling van heupklachten.

Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

FysioWalrave in:

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl
www.fysiowalrave.nl



HEUP

HEUP ARTROSE

(SLIJTAGE)

