

## Uw gezondheid staat bij ons centraal

---

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Bekkenfysiotherapie
- Echografie
- Shockwave therapie
- Revalidatie na operatie
- Arbeidsfysiotherapie
- Dry Needling
- Sportfysiotherapie
- Gespecialiseerde rugtraining
- Leefstijlprogramma

## Openingstijden

---

Maandag	08:00 - 21:00
Dinsdag	08:00 - 21:00
Woensdag	08:00 - 21:00
Donderdag	08:00 - 21:00
Vrijdag	08:00 - 17:00

## Contact opnemen:

---

**FYSIOTHERAPIE  
MEDISCH CENTRUM**  
Zeewolde

Krachtenveld 3-1  
3893 CD Zeewolde  
**t. 036 522 67 20**

**e.** [info@fysiotherapiezeewolde.nl](mailto:info@fysiotherapiezeewolde.nl)  
**i.** [fysiotherapiezeewolde.nl](http://fysiotherapiezeewolde.nl)

**Locatie** Bodyplan Sport  
Corridor 84  
3893 BJ Zeewolde

## Artrose? Pijn in knieën of heupen?

---

In deze folder vindt u uitleg over artrose en hoe wij u daarbij kunnen helpen.



---

**FYSIOTHERAPIE  
MEDISCH CENTRUM**  
Zeewolde

Tel. 036 522 67 20

# Pijn in knieën of heupen?

---

## Wat is artrose?

Artrose is slijtage van een gewricht.

Bij artrose is de kraakbeenlaag afgenomen tot een dunnere laag of soms zelfs volledig weg. Hierdoor ontstaat er wrijving tussen de botuiteinden en kan het omgevende gewrichtskapsel geïrriteerd raken. Dit veroorzaakt pijn.

## Wat zijn de risicofactoren?

Iedereen kan artrose krijgen, maar er zijn enkele factoren die de kans op artrose vergroten:

- Overgewicht
- Hogere leeftijd
- Lichamelijk zwaar werk
- (Sport)letsel
- Te weinig of niet goed kunnen bewegen met knieën of heupen

## Symptomen

---

Bij artrose zijn er een aantal kenmerkende en algemene symptomen die voorkomen.

- **Pijn** - de pijn is vaak langzaam ontstaan en kan verergeren met de tijd.
  - **Heupartrose:** Bij heupartrose zit de pijn vaak in de lies en/of aan de voorzijde van de heup.
  - **Knieartrose:** Bij knieartrose zit de pijn voornamelijk in en rondom de knie, de pijn kan uitstralen naar het bovenbeen of heup.

- **Stijfheid**
- **Spierzwakte**
- **Zwelling** - kan soms in een gewricht ontstaan.
- **Veranderingen van gewrichtstand** - op langere termijn kan er bij knieartrose een verandering richting X-benen of O-benen ontstaan.

*“Vrouwen hebben een grotere kans op artrose dan mannen”*

## Hulp bij artrose?

---

Bij Fysiotherapie Medisch Centrum zijn er meerdere therapeuten gespecialiseerd in het onderzoek en behandelen van knie- en heupklachten.

*“Zelfs als er sprake is van artrose, kan er behandeld worden met als gevolg afname pijn en verbetering van de functie”*

## Onderzoek

Om een goed beeld te krijgen van de problemen in het dagelijks leven worden er vragenlijsten afgenomen en vindt een functieonderzoek plaats:

- Meting bewegelijkheid van het gewricht.
- Analyse van het looppatroon door middel van een loopanalyse-test.
- Krachtmetingen met de Functional Squat

# Mogelijkheden

---

## Behandelen

U krijgt een individueel oefenprogramma. U wordt geïnformeerd over wat u beter wel en niet kunt doen in het dagelijks leven.

Ook kan de Functional Squat worden ingezet om kracht en coördinatie te trainen.

Dit heeft een positief effect op het verminderen van uw klachten door toedoen van artrose.

## Doelen behandeling

- Pijnvermindering
- Verbetering mobiliteit gewricht
- Verbetering kracht van het aangedane gewricht
- Verbetering uitvoering van dagelijkse activiteiten.



## Vergoeding

---

Vanaf 2018 worden de eerste 12 behandelingen oefentherapie vergoed vanuit de basisverzekering. De vergoeding is voor mensen met artrose in de knieën of de heupen.