

## Behandeling

Er zijn drie soorten behandelingen. De therapeut kiest samen met u voor een behandeling of voor een combinatie van de verschillende behandelingen. Welke behandeling jullie kiezen hangt af van uw persoonlijke situatie.

De mogelijke behandelingen zijn:

### – Voorlichting en advies

Uw fysiotherapeut zal altijd voorlichting en advies geven. Deze informatie en adviezen worden toegespitst op uw persoonlijke situatie.

### – Oefentherapie

Soms is alleen het geven van voorlichting en advies voldoende. Maar soms is daarnaast ook oefentherapie nodig. Hoeveel oefentherapie u nodig heeft beslist de therapeut samen met u. Ook voor en na een operatie zult u oefeningen krijgen. Hoeveel oefentherapie u voor of na een operatie krijgt, is vooral afhankelijk van uw kans op een langzamer herstel en van het type operatie. Bij een operatie krijgt u in ieder geval altijd uitleg hoe u de oefeningen doet en u krijgt adviezen hoe u uw dagelijkse activiteiten kunt doen.

Bij oefentherapie is het belangrijk om naar een doel te werken. Dat doel bespreekt u vooraf samen met de therapeut. Het is belangrijk dat u ook na afloop van de oefentherapie goed actief blijft.

### – Andere behandelingen dan oefentherapie

Andere behandelingen worden in principe afgeraden, omdat zij onvoldoende helpen bij artrose. Soms kan een therapeut massage of TENS voor een korte tijd toepassen. Maar over het algemeen zijn voorlichting, advies en oefentherapie het belangrijkste bij de behandeling van heupartrose en knieartrose.

## 5. Wat gebeurt er als uw behandeling stopt?

Heeft u het doel bereikt dat u vooraf samen met de therapeut had? Dan zal de therapeut in overleg met u de behandeling stoppen. Het is echter ook mogelijk dat jullie de behandeling stoppen wanneer de behandeling niet helpt. De therapeut kan u dan adviseren om naar uw huisarts of specialist terug te gaan om te praten over andere mogelijke behandelingen.

Tijdens de laatste behandelsessie zal de therapeut de behandeling met u bespreken. Hij zal u vragen wat u van de behandeling vond. Ook geeft hij u adviezen mee voor dingen die u thuis zelf kunt blijven doen. U kunt ook afspreken dat u nog een keer terugkomt over een tijd. Dan kunt u bespreken hoe het met u gaat zonder de hulp van de therapeut.



Koninklijk Nederlands  
Genootschap voor Fysiotherapie

Uw fysiotherapeut:

---

©2018 KNGF de Fysiotherapeut, Amersfoort  
Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk of kopie of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie te Amersfoort (NL).

# Artrose van de heup en knie



Koninklijk Nederlands  
Genootschap voor Fysiotherapie

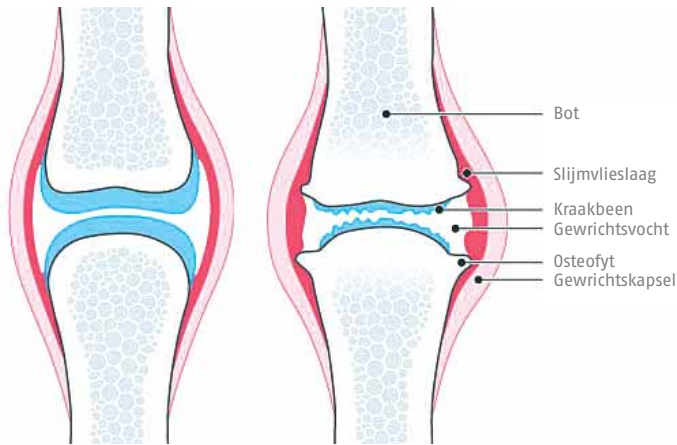


## Patiëntenvoorlichting

Deze tekst geeft u informatie over artrose van de heup en de knie. U kunt lezen wat artrose is, wat de klachten zijn en wat u er zelf aan kunt doen. Ook leest u wat de fysiotherapeut voor u kan betekenen. Het is betrouwbare informatie omdat de informatie komt uit de officiële richtlijn voor fysiotherapeuten.

### 1. Wat is artrose?

Artrose is een ziekte van de gewrichten, vaak van de heup en de knie. Bijna een miljoen Nederlanders hebben artrose in deze gewrichten. Artrose is chronisch en langzaam progressief. Chronisch betekent dat het niet meer over gaat. Langzaam progressief betekent dat het langzaam erger wordt. Vaak krijgt u pas klachten als de kwaliteit van het kraakbeen al een tijd achteruit is gegaan. Artrose tast het kraakbeen aan en ook allerlei andere structuren in en rondom het gewricht, zoals het bot en de spieren.



Afbeelding: Reuma Nederland  
www.reumanederland.nl

### 2. Wat zijn de klachten van artrose?

Artrose kan de volgende klachten geven:

- Pijn
- Stijfheid
- Spierzwakte
- Instabiliteit van de knie
- Krakend geluid bij bewegen
- Minder beweging van het gewricht mogelijk
- Ontsteking van het gewricht
- Een afwijkende stand van uw knie (O- of X-benen)
- Moeheid
- Moeite met activiteiten en met het dagelijkse leven

#### Hoe gaat het verder met uw klachten?

Bij sommige mensen met artrose zullen de pijn en de moeite met activiteiten lange tijd hetzelfde blijven. Er zijn ook mensen waarbij de klachten langzaam erger worden.

Een aantal factoren kunnen uw klachten erger maken, zoals:

- Een te hoog gewicht;
- Weinig spierkracht in het bovenbeen;
- Weinig bewegen, weinig activiteiten doen

Artrose wordt vaak 'gewrichtsslijtage' genoemd. Dit is een verkeerde naam, omdat het dan lijkt alsof het gewricht te oud is en alsof er niets meer aan te doen is. Maar aan artrose is zeker iets te doen!

### 3. Wat kunt u zelf aan artrose doen?

Door goed met uw klachten om te gaan, wordt de artrose niet erger of verbetert de artrose zelfs. Hoe gaat u goed met uw klachten om? De volgende dingen zijn belangrijk:

- Een goede balans tussen belasting en belastbaarheid
- Uw belastbaarheid verhogen door meer te bewegen en oefeningen te doen

- Uw belasting verlagen (als dat nodig is)
- Uw gewicht omlaag (als dat nodig is)
- Pijnstillende medicijnen
- Begeleid oefenen

Hebt u de dingen hierboven voor langere tijd geprobeerd zonder dat het helpt, en heeft u veel moeite om uw dagelijkse activiteiten te doen? Dan is een operatie een mogelijkheid. Bij een operatie vervangt de chirurg het gewricht door een prothese. U bespreekt de voordelen en de nadelen van zo'n operatie eerst goed met uw arts. Ook bij een operatie zal een fysiotherapeut of oefentherapeut u begeleiden.

### 4. Hoe ziet de behandeling bij de fysiotherapeut of oefentherapeut er uit?

U komt bij de fysiotherapeut of oefentherapeut wanneer u veel last heeft van de artrose. U komt ook bij een therapeut als u een operatie krijgt. De therapie is op te delen in de Diagnostiek en Behandeling.

#### Diagnostiek

In deze fase bespreekt u met de therapeut welke hulp u nodig heeft. Het is dan belangrijk dat u de therapeut vertelt wat u verwacht van de behandeling en wat uw wensen zijn. Daarnaast vraagt de therapeut welke klachten u heeft en bespreekt hij met u welke behandelingen er mogelijk zijn.

De therapeut doet diagnostiek met:

- Een vraaggesprek
- Een lichamelijk onderzoek
- Het gebruik van één of meerdere meetinstrumenten

De therapeut neemt de tijd voor deze drie onderdelen van de diagnostiek, zodat hij goed weet wat uw klachten zijn en wat uw hulpvraag is. Hierna beslist hij, samen met u, welke behandeling het beste voor u is.