

# FYSIOTHERAPIE



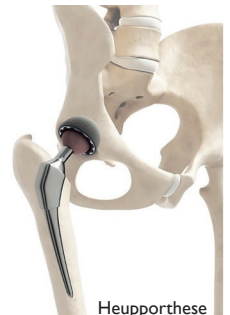
Door Anita Veron  
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

## Artrose van heup of knie

Artrose is in de volksmond 'slijtage van de gewrichten'. Het is een ziekte van de gewrichten en komt vooral voor in de heup en de knie. Het is chronisch, dat betekent dat het niet meer overgaat. Vaak wordt het langzaam erger. Het gewricht wordt ook meestal steeds stijver. Artrose tast het kraakbeen aan. Je krijgt meestal pas klachten als de kwaliteit van het kraakbeen achteruit is gegaan. Vaak krijg je ook nog klachten van andere structuren van het gewricht zoals bot en spieren. Daardoor wordt het functioneren in het dagelijks leven steeds moeizamer.

### Wat zijn dan de klachten die je krijgt bij artrose?

- Pijn
- Stijfheid
- Opstartklachten
- Instabiliteit van de knie
- Minder beweeglijkheid van het gewricht
- Spierzwakte
- Ontstekingsreacties van het gewricht
- Moeite met de dagelijkse dingen in het leven (lopen, fietsen)
- Vermoeidheid
- Krakend geluid bij bewegen



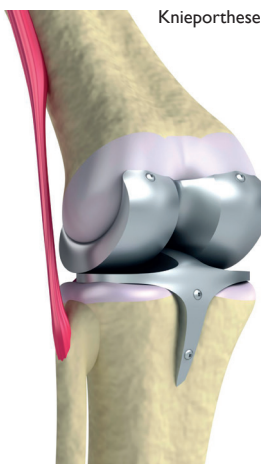
### Wat kun je er zelf aan doen?

Belangrijk is zoeken naar een goede balans tussen belasting (wat kan het gewricht hebben) en belastbaarheid (hoeveel wordt het gewricht belast). Verder veel bewegen en oefeningen doen (als de pijn dat toelaat). Uw gewicht omlaag brengen als er sprake is van overgewicht. Oefenen onder begeleiding.

## Fysiotherapie bij artrose heup en knie of bij een heup- of knieprothese

### Bij dat laatste kan de fysiotherapeut u goed helpen

Deze kan u allereerst voorlichting en advies geven. Maar belangrijkste is de oefentherapie. De fysiotherapeut kan u helpen met het opbouwen van spierkracht, verbeteren van beweeglijkheid en stabiliteit van het gewricht, verhogen van de belastbaarheid van het gewricht, om zo te proberen de pijnklachten te verminderen.



### Heup- en knieprothese

Soms zal de pijn en de stijfheid hetzelfde blijven of erger worden waardoor u steeds meer moeite met activiteiten gaat krijgen. Dan kan een operatie een oplossing zijn. Bij een operatie vervangt de chirurg het 'zieke' gewricht door een prothese van de heup of van de knie. Op de afbeeldingen kunt u zien hoe zo'n heup- of knieprothese eruit ziet. Ook daarna kan de fysiotherapeut u goed begeleiden om de belastbaarheid van het nieuwe gewricht langzaam op te bouwen, evenals de spierkracht, de stabiliteit en de beweeglijkheid. In eerste instantie kan aan huis worden behandeld omdat u nog niet zover kunt lopen en nog niet mag fietsen of autorijden. Daarna wordt de behandeling voortgezet op de praktijk totdat u het niveau bereikt dat u uw alledaagse dingen zoals huishoudelijk werk, lopen en fietsen weer kunt doen. De meeste mensen kunnen met een nieuwe heup weer binnen drie maanden beter uit de voeten en vooral met minder pijnklachten. Omdat de knie een iets complexer gewricht is dan de heup duurt deze revalidatie iets langer (gemiddeld zes maanden).