

Kleine Beer 132-134  
1562 VH Krommenie  
tel: 075-6210702  
**e-mail: [fysiotherapie@fitkrommenie.nl](mailto:fysiotherapie@fitkrommenie.nl)**  
**website: [www.fitkrommenie.nl](http://www.fitkrommenie.nl)**



### **Wat is artrose?**

Artrose is een aandoening aan één of meerdere gewrichten. Een gewricht bestaat uit twee botuiteinden waar kraakbeen overheen zit. Kraakbeen is belangrijk omdat het schokken opvangt en omdat het ervoor zorgt dat u zich soepel kunt bewegen. Rondom het gewricht zitten het gewrichtskapsel en de gewrichtsbanden. In dat gewrichtskapsel zit een soort smeermiddel dat ervoor zorgt dat het gewricht zijn werk doet. Bij artrose wordt het gewrichtskraakbeen dunner en neemt de kwaliteit ervan af. Het gewricht kan dikker aanvoelen door een uitstekend bot of door een gezwollen gewrichtskapsel.

### **Hoe vaak komt artrose voor en bij wie?**

Artrose komt over het algemeen vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en met name oudere mensen hebben last van artrose. Maar ook bij jongeren en sporters die overbelasten komt artrose voor. Bijvoorbeeld als iemand na een blessure te snel een geïrriteerd gewricht belast. In dat soort gevallen treedt versneld artrose op. De aandoening kan bovendien vaker voorkomen binnen de familie.

### **Wat zijn de klachten en symptomen van artrose?**

Als u artrose heeft, is het vaak moeilijk om uw gewrichten te bewegen. Het meest voorkomende symptoom van artrose is de pijn die optreedt wanneer u het gewricht langere tijd achter elkaar gebruikt. Die pijn neemt vaak toe gedurende de dag en kan zelfs optreden wanneer u niets doet. Naast pijn kunt u ook last hebben van stijfheid. Meestal verdwijnt deze stijfheid als u even in beweging bent.

### **Heupartrose**

Bij heupartrose voelt u de pijn meestal in uw lies en aan de voor- en zijkant van uw heup. De pijn kan uitstralen naar uw bovenbeen of knie.

### **Wat zijn de risicofactoren?**

Een aantal factoren kan de kans op artrose verhogen. Zoals overgewicht, hogere leeftijd, lichamelijk zwaar werk, (sport)letsel en een trauma.

Vrouwen hebben eerder last van artrose dan mannen en ook artrose in de familie verhoogt de kans om deze aandoening te ontwikkelen. Het is belangrijk om artrose goed in de gaten te houden en op tijd hulp in te roepen van de fysiotherapeut om uw pijn onder controle te houden.

### **Wat kan ik zelf doen?**

Als u stijf bent of veel pijn hebt kan het zijn dat u minder goed beweegt. Hierdoor kan uw conditie of spierkracht afnemen. Ondanks de pijn is het bij artrose heel erg belangrijk dat u blijft bewegen. Uw spieren worden hierdoor sterker en uw uithoudingsvermogen wordt groter. Probeer daarom om minstens vijf dagen per week minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen. Bij matig intensief bewegen bent u niet buiten adem en bent u nog wel in staat om een gesprek te voeren. U kunt hierbij denken aan wandelen, fietsen, traplopen of zwemmen.

In principe zijn bewegen en sporten dus goed bij heupartrose, maar niet alle sporten zijn even geschikt. Zorg dat u uw lichaam niet overbelast en kies voor een aangepaste variant als de sport te zwaar is.

Algemene tips bij artrose:

- Probeer minimaal een half uur per dag te bewegen
- Luister naar uw lichaam, doe rustig aan wanneer de klachten erger worden en ga door wanneer de pijn verdwijnt
- Neem af en toe rust tijdens het bewegen
- Bouw de duur, het aantal keren en de intensiteit langzaam op
- Beweeg op een zachte ondergrond als dat prettiger voelt
- Draag schoenen met schokabsorberende zolen

### **Wat kan de fysiotherapeut doen**

De fysiotherapeut leert u een actieve leefstijl aan. Door op een verantwoorde manier te bewegen zult u zich minder stijf voelen en een betere conditie krijgen. De fysiotherapeut zorgt voor de juiste houding en geeft u oefeningen, voorlichting en advies.

De fysiotherapeut zal u waarschijnlijk behandelen met oefentherapie om bewegen weer makkelijk te maken. U krijgt oefeningen om uw spieren te versterken en uithoudingsvermogen te verbeteren.

Tijdens de behandeling krijgt u oefeningen en advies zodat u na een tijdje zelfstandig aan de slag kunt. Als de behandeling eindigt, is het noodzakelijk om te blijven oefenen en bewegen.

Bij ernstige artrose kan een operatie nodig zijn. In dat geval krijgt u een kunstheup of –knie. De fysiotherapeut kan u helpen voor en na de operatie. Voor de operatie helpt hij u om uw conditie te verbeteren zodat u sneller herstelt na de operatie. Na de operatie zal de fysiotherapeut u tips geven over wat u wel en niet mag doen.