



## Beweegprogramma Artrose

### Wat is artrose?

Artrose is een aandoening van het kraakbeen in een gewricht. Een gewricht bestaat uit 2 of meer botstukken die aan de uiteinden bekleed worden met kraakbeen. Beschadiging van het kraakbeen wordt in de volksmond ook wel slijtage genoemd. Artrose komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen en neemt toe met de leeftijd.

De oorzaak van het ontstaan van artrose is vaak onbekend, maar er zijn wel een aantal factoren die er invloed op kunnen hebben. Het komt vaker voor:

- Bij overgewicht
- Na een trauma waardoor er gewrichtsbeschadiging is
- Door chronische overbelasting (b.v. topsport of langdurig dezelfde werkzaamheden)
- Door erfelijkheid

### Wat zijn de symptomen van artrose?

- Pijn - vooral bij het starten
- Stijfheid
- Soms standsveranderingen
- Bewegingsbeperking
- Vochtophoping in het gewricht

Op een röntgenfoto kan je duidelijk een versmalling of een verandering in de gewrichtspleet zien.

## Wat kunt U doen?

Het is belangrijk om een zo actief mogelijk leven te leiden. Niet voor niets is er het spreekwoord “Rust roest”. Gedoseerd gelijkmatig bewegen is belangrijk. Met gerichte begeleiding door een fysiotherapeut kunt u in een groep oefenen.

## Het doel van de groepstherapie

- De trekkracht op het bot vergroten
- Het valrisico verminderen
- De stijfheid verminderen/opheffen
- De conditie verbeteren
- Een gezonde leefstijl adviseren
- Afname van de pijn

Voor deze groepstherapie is een verwijzing van de arts nodig met de diagnose artrose. Voor meer informatie over dit beweegprogramma kunt u terecht bij onze secretaresse.