

De Orderbron is een centrum voor laagdrempelige gezondheidszorg. Door onze samenwerking wordt het zorgaanbod voor u verbeterd. We brengen deze zorg dichterbij u als bewoner van de wijk Orden.

In De Orderbron is een gezamenlijk project gestart voor mensen met heup- en knie artrose.

Vraag hiervoor informatie bij uw huisarts, fysiotherapeut of oefentherapeut.

Wie kan u helpen?



info@beweegbeter.nl
Tel. 055 256 06 07



info@fysionu.nl
Tel. 055 522 55 53

de
**ORDER
BRON**
centrum voor
gezondheid

www.deorderbron.nl

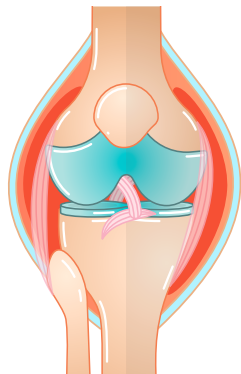
de
**ORDER
BRON**
centrum voor
gezondheid

**Orderbron
project
heup en/of
knie artrose**

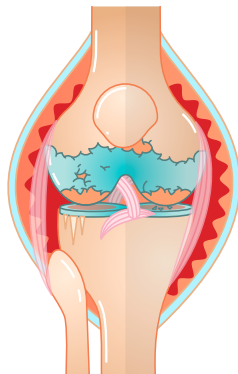
www.deorderbron.nl

Wist u dat...

- De kwaliteit en dikte van kraakbeen in het gewricht is veranderd bij artrose.
- Ook de spierkracht kan bij artrose verminderen.
- De symptomen en klachten van artrose zijn niet bij iedereen hetzelfde.
- Aan de hand van een röntgenfoto kan er helaas niet bepaald worden hoeveel last u heeft.
- Minstens 3x per week oefenen verbetert de spierkracht en conditie en helpt uw klachten te verminderen.
- Bewust en op een goede manier bewegen kan ervoor zorgen dat je de dagelijkse activiteiten beter uit kunt voeren



Gezond gewricht



Aangedaan gewricht

Onderdelen bij de behandeling

Klachten die vaak voorkomen:

- Pijn en stijfheid in de ochtend of na lang zitten, staan of liggen.
- Krakende geluiden in gewrichten.
- Belemmeringen bij dagelijkse activiteiten.

Onderdelen van behandeling bij artrose:

- Voorlichting over artrose.
- Begeleiding bij het opbouwen van de oefeningen gericht op spierkracht, uithoudingsvermogen en uw houding (in duur, frequentie en intensiteit).
- Begeleiding in het leren luisteren naar uw lichaam en het voorkomen van overbelasting van uw gewrichten en omgaan met belasting-belastbaarheid.
- Oefeningen voor u op maat, gekoppeld aan dagelijkse activiteiten om een actieve leefstijl te ondersteunen.
- Opbouwen van voldoende spierkracht rond de gewrichten om pijn te verminderen en functies te behouden (als u een operatie nodig heeft, zal dit zowel voor als na de operatie zijn voordelen hebben).
- Aandacht voor motivatie, omdat oefeningen beter resultaat hebben als u ze regelmatig doet.
- Zelfmanagement, dit is belangrijk om met artrose om te kunnen gaan en uw klachten onder controle te krijgen.
- De eerste 12 behandelingen fysiotherapie en oefentherapie bij knie- en heupartrose worden vergoed vanuit de basisverzekering (kan dus niet vanuit uw aanvullende verzekering worden gedeclareerd). Voor uw basisverzekering geldt een wettelijk eigen risico.

Regelmatig bewegen



Minder pijn en beter dagelijks functioneren.



Remt verergering van artrose.



Helpt op gezond gewicht te blijven.



Minder stress en beter slapen.

Elke week 150 minuten gematigd bewegen en drie keer per week oefeningen doen is belangrijk