

Aanmelden

U kunt zich van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur zowel telefonisch op (0313) - 414 866 als persoonlijk aanmelden bij onze secretaresse. Ook kunt u natuurlijk een mail sturen naar info@fhc-dieren.nl of vul het contactformulier in op onze website.

Zorgverzekering & kosten

De vergoeding van de kosten is afhankelijk van uw aanvullende ziektekostenpolis. Wij zoeken dit graag voor u uit. Mocht u niet of onvoldoende aanvullend verzekerd zijn, dan zullen de kosten geheel of gedeeltelijk voor uw eigen rekening zijn.

Om u aan te melden voor therapie i.v.m. artrose binnen onze praktijk is in het algemeen geen verwijzing van de huisarts of de specialist vereist.

Telefoon

(0313) - 414 866

Op werkdagen tussen 08.00 - 17.00 uur.

Internet

info@fhc-dieren.nl

www.fhc-dieren.nl

Artrose

Ook bekend als **gewrichts-slijtage**

Fysiotherapie locaties

Hoofdvestiging & postadres

Treubstraat 70a
6951 BB Dieren

Dependances

Wilhelminaweg 25
6951 BM Dieren

Imboslaan 71
6951 KA Dieren

Informeer bij uw therapeut naar de **juiste locatie**



Wat is artrose?

Artrose is in de geneeskunde de naam van een aandoening aan het kraakbeen van gewrichten.

Artrose wordt in de volksmond ook wel gewrichts-slijtage genoemd. Artrose ontstaat doordat er meer gewrichtskraakbeen verloren gaat dan er door het lichaam geproduceerd kan worden. Het kraakbeen vermindert dan in dikte en verslechtert van kwaliteit. Bij artrose vermindert ook de vloeistof in het gewricht. Deze vloeistof is nodig om het gewricht soepel te laten bewegen en om schokken te absorberen. Door slijtage van gewrichtskraakbeen en een vermindering van de schokabsorberende vloeistof in de gewrichten ontstaan pijnklachten.

Artrose komt voornamelijk voor in de gewrichten van de handen, knieën, nek en heupen maar kan in principe in elk gewricht voorkomen. Iedereen boven de zestig jaar lijdt aan een op röntgenbeelden waarneembare mate van artrose, echter hoeft dit niet direct tot klachten te leiden.

Symptomen

Artrose wordt gekenmerkt door pijn tijdens het bewegen van het aangedane gewricht. Ook is er vaak sprake van een stijf of stram gevoel. Het gewricht is vooral stijf na een tijdje niet bewegen, zoals na langer stil zitten en/of bij het 's morgens uit bed komen. Verder kunnen aangedane gewrichten een krakend gevoel geven en kan er een bewegingsbeperking en soms zelfs een standsverandering ontstaan. Ook kan er een vochtophoping optreden in het gewricht.

Diagnose

Artrose wordt vastgesteld aan de hand van onderzoek. Wanneer nodig wordt er een röntgenfoto gemaakt om de diagnose te bevestigen. Op de röntgenfoto is de verminderde kraakbeendikte af te leiden uit het te dicht opeen liggen van de botuiteinden die samen het gewricht vormen. Kraakbeen is op een röntgenfoto niet zichtbaar. Daarnaast kunnen door artrose botuitsteeksels ontstaan aan de randen van de gewrichtsvlakken. Deze zijn op een röntgenfoto wel waar te nemen.

Oorzaken

Artrose ontstaat doordat er meer gewrichtskraakbeen verloren gaat dan er door het lichaam geproduceerd kan worden. Dit proces kan echter beïnvloed worden door het functioneel blijven belasten van het gewricht in het dagelijkse functioneren en/of door sport.

Wanneer er sprake is van een te lage mate van belasten van het kraakbeen wordt de aanmaak van nieuw weefsel niet voldoende gestimuleerd.

Dit heeft tot gevolg dat het gewricht minder kraakbeen bevat en dat er klachten als gevolg van artrose kunnen ontstaan. Vaak wordt over artrose gesproken als 'slijtage' van de gewrichten, maar van puur mechanische slijtage zoals men bij machineonderdelen ziet is geen sprake; zowel bot als kraakbeen zijn levende weefsels met cellen die actief betrokken blijven bij het functioneren van het weefsel en zich hier aan kunnen aanpassen.

Conservatieve (niet-operatieve) behandeling

De conservatieve behandeling van artrose heeft twee hoofddoelen, namelijk het verlichten van pijn en het behouden van functie van de betrokken gewrichten. Een genezing van artrose is echter niet volledig mogelijk.

Beweging

Inactiviteit van het aangedane gewricht resulteert in meer stijfheid, meer pijn en een afname van functie van het gewricht. Bovendien kan krachtverlies van de betrokken spiergroepen ontstaan, wat een nadelig effect heeft voor het gewricht. In beweging blijven is dus het antwoord, vooral door fysieke activiteiten uit te voeren met een lage piekbelasting. Bijvoorbeeld wandelen of fietsen bij artrose van een heup of knie. Bij ernstige stijfheid en/of bewegingsbeperking is fysio-therapie/oefentherapie veelal zinvol.

Wie verzorgt de training?

Wij werken met gespecialiseerde therapeuten. Voor meer informatie verwijzen wij u naar onze website (www.fhc-dieren.nl), bel (0313) - 414 866 tussen 08.00 tot 17.00 uur of vraag er naar bij onze secretaresse.