

ARTROSE

Startpijn, stijfheid, moeite met lopen ... ARTROSE.

Wat is artrose en wat heeft Oefentherapie Cesar/Mensendieck u te bieden?

Wat is ARTROSE ?

ARTROSE, of gewrichtsslijtage, is een reumatische aandoening die het kraakbeen in de gewrichten langzaam aantast. Men spreekt ook wel van 'gewrichtsslijtage'. Artrose komt onder andere voor in de gewrichten van de heup en de knie, de nek, de onderrug en de handen. Deze flyer gaat over artrose in de heup en in de knie.

Hoe ontstaat ARTROSE ?

Over het ontstaan van artrose is nog veel onduidelijk. Verschillende factoren kunnen een rol spelen: de leeftijd, een overbelasting van de gewrichten door overgewicht, zwaar lichamelijk werk of intensief sporten met een hoge belasting van de heupen en de knieën. Ook niet of te weinig bewegen kan artrose tot gevolg hebben.

Bij artrose neemt de kwaliteit van het kraakbeen langzaam af. Het kraakbeen zit aan de uiteinden van de botten, zorgt voor smering van het gewricht en werkt als een stootkussen: het vangt grote schokken in het gewricht op. Als het kraakbeen in kwaliteit afneemt moeten de botten dit werk zelf doen. Dit kan leiden tot verdikking en vervorming van de botuiteinden. Niet alleen de gewrichten, maar ook de spieren, pezen en banden rondom het gewricht kunnen door artrose verzwakken.

Klachten

Een achteruitgang in de kwaliteit van het kraakbeen hoeft niet meteen tot klachten te leiden, maar op den duur kan pijn het gevolg zijn. Deze pijn ontstaat meestal geleidelijk en treedt vooral 's ochtends op en bij bewegen en belasten van het gewricht. Ook het beginnen met bewegen na een periode van rust kan pijnlijk zijn.

Bovendien kan stijfheid ontstaan en is het mogelijk dat coördinatie en spierkracht afnemen. Artrose in de heup of de knie kan belemmeringen veroorzaken bij lopen, gaan zitten en traplopen.

Mensen met ernstige artrose kunnen zich vaak moeilijk verplaatsen en zijn soms onvoldoende in staat zichzelf te verzorgen (bijvoorbeeld problemen met het aantrekken van schoenen).

ARTROSE en bewegen

De voedselvoorziening van het kraakbeen en de smering van het gewricht worden gestimuleerd door beweging; op die manier kan mogelijk een verdere achteruitgang van het kraakbeen worden voorkomen. Als u regelmatig beweegt worden ook de spieren, pezen en banden rondom het aangetaste gewricht sterker, waardoor zij de schokken beter kunnen opvangen. Bovendien kunt u meer zelfvertrouwen krijgen. Goede bewegingsactiviteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen en bewegen in het water.

Oefentherapie Cesar/Mensendieck

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck leert u oefeningen om de artroseklachten te verminderen. U leert tijdens de activiteiten van alledag op een goede manier met de pijn en de stijfheid om te gaan. De oefentherapeut begeleidt u in het vinden van een evenwicht tussen wat u doet (belasting) en wat uw lichaam aankan (belastbaarheid). U leert optimaal gebruik te maken van uw eigen mogelijkheden, zodat u ook op lange termijn baat hebt bij de behandeling.

Behandeling

Het is van groot belang dat u blijft bewegen en dat u probeert uw activiteiten gaandeweg weer op te bouwen. De oefentherapeut Cesar/Mensendieck geeft u daarbij een stevige ondersteuning binnen uw eigen grenzen. Waar nodig zoekt de oefentherapeut samen met

u actief naar oplossingen.

De behandeling is breed. Er wordt niet alleen veel geoefend, maar u krijgt ook voorlichting en advies:

- informatie over artrose en over de manier waarop u deze aandoening zelf kunt beïnvloeden;
- informatie over de negatieve gevolgen van te weinig bewegen;
- advies over de bewegingsvormen die voor u het meest geschikt zijn;
- oefeningen om de beweeglijkheid van de aangetaste heup en/of knie te vergroten;
- oefeningen ter verbetering van de kracht en de coördinatie van de spieren rondom het aangetaste gewricht;
- leren hoe u uw klachten zelf kunt verminderen door een goede manier van bewegen;
- oefeningen om uw conditie te verbeteren;
- ontspanningsoefeningen om de pijn beter te kunnen verdragen;
- leren goed om te gaan met (loop)hulpmiddelen.

Operatie?

Soms is een operatie nodig. Als de artrose een operatie onvermijdelijk maakt, kan de oefentherapeut Cesar/Mensendieck u steun geven bij de voorbereiding:

- u leert hoe u het pijnlijke gewricht zo goed mogelijk kunt gebruiken;
- u leert goed om te gaan met (loop)hulpmiddelen;
- u krijgt informatie over de mogelijkheden en beperkingen in houdingen en beweging direct na de operatie.

Groepsbehandeling

U kunt na de individuele therapie deelnemen aan groepsbehandeling als die in uw omgeving georganiseerd wordt. Deze is gericht op het verder verminderen van klachten en verbeteren van uw houding en bewegingen en het goed blijven toepassen daarvan in het dagelijks leven. U ontmoet ook anderen die dezelfde klachten hebben.

Een oefentherapeut Cesar/Mensendieck kan ook groepslessen geven, ook aan ex-patiënten, om de conditie op peil te houden. Voor deelname aan groepslessen is geen verwijzing nodig van een arts.

Verwijzing en vergoeding

Voor de behandeling kunt u ook zonder verwijzing van de huisarts of specialist naar een oefentherapeut Cesar/Mensendieck.

De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepsbehandeling) plaatsvinden. Zowel de individuele behandeling als de groepsbehandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraars (aanvullende verzekering).

De kosten voor groepslessen zijn voor eigen rekening.

Nadere informatie

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in uw omgeving. Kijkt u daarvoor op www.oefentherapeut.nl in de praktijkzoeker of belt u met de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

Adressen

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)
Kaap Hoordreef 54
3563 AV Utrecht
tel: 030-26 256 27
info@vvocm.nl
www.vvocm.nl
www.oefentherapeut.nl
- Telefoongids/Gouden Gids (www.goudengids.nl)
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of
de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie
- Reumapatiëntenbond
tel: 0900- 20 30 300
info@reumabond.nl
www.reumabond.nl