



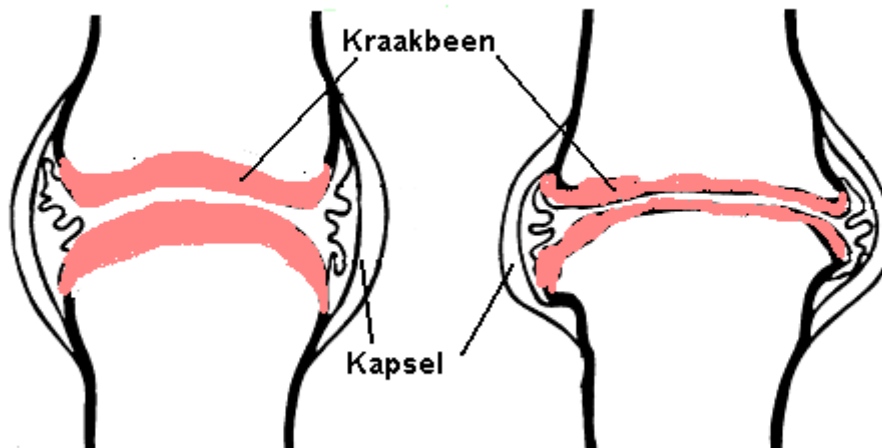
Fysio-/manueeltherapie van Gerven

Artrose

Artrose is een chronische aandoening waarbij een degeneratie van het gewricht optreedt. Het gewrichtkraakbeen vermindert in kwaliteit; vergelijk het kraakbeen in de tekening links en rechts. Door de afname van de vormsluiting van de gewrichtsdelen vermindert de stabiliteit van het gewricht.

Gezond gewricht

Gewricht met Artrose



Hierdoor is het gewricht verminderd belastbaar. Bij een overbelasting kan dan een gewrichtsontsteking (artritis) ontstaan. De belangrijkste verschijnselen bij artrose zijn:

- gewrichtsbepanking en daardoor bewegingsbepanking.
- crepitaties (krakend geluid bij het bewegen)
- startstijfheid.
- pijn, mogelijk zowel tijdens rust als tijdens bewegen.
- instabiliteit (het gevoel door het gewricht te zakken).

Therapie bij Artrose

Door rust, dacht men vroeger, zou de ontsteking van het gewricht afnemen en het herstel worden bevorderd. Inactiviteit echter veroorzaakt en versterkt spierzwakte, gewrichtsstijfheid, conditievermindering en een toename van pijn.

Onderzoek (1-3,5) bevestigt de waarde van zorgvuldig geplande oefenprogramma's ter verbetering van de functionele status en vermindering van pijn bij artrose.

Oefentherapie is mogelijk de meest effectieve behandeling van artrose. Voor het Amerikaans College of Rheumatology is oefentherapie de voorkeursbehandeling bij de start van de behandeling van artrose.



Fysiotherapie van Gerven

Ook lokale behandeling door middel van massage en fricties zijn effectief gebleken. Daarnaast is een goede afwisseling tussen rust en beweging zeer belangrijk om de kwaliteit van het kraakbeen, te onderhouden c.q. te verbeteren. Met het vermijden van overgewicht wordt het risico op het ontstaan van artrose en de verschijnselen bij het bestaan van artrose sterk verminderd.

De oefentherapie bij artrose richt zich op :

- **verbetering c.q. onderhoud van de mobiliteit van het gewricht,**
- **verbetering c.q. onderhoud spierkracht.**
- **verbetering c.q. onderhoud van de belastbaarheid van het gewricht.**

De eerder beschreven factoren nodigen niet bepaald uit om te gaan bewegen, we zien dan ook dat er een verminderde coördinatie, spierkracht en uithoudingsvermogen ontstaan bij mensen met artrose. Zoals eerder uitgelegd, veroorzaakt juist het niet bewegen van het gewricht de veranderingen in het gewrichtskraakbeen.

Het dilemma ontstaat dat aan de ene kant het lichaam het gewricht probeert te beschermen met stijfheid, pijn en beperkingen maar dat aan de andere kant het niet bewegen juist het

gewricht verder aantast. Het is dan ook van groot belang om de gewrichten te beschermen op de

momenten dat u geen pijn voelt en dat u de gewrichten zoveel mogelijk met een lage belasting

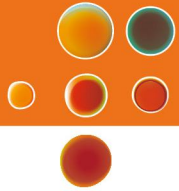
beweegt. Door het regelmatig bewegen worden lenigheid, spierkracht en uithoudingsvermogen

vergroot en daarnaast zult u merken dat het regelmatig bewegen er voor zorgt dat u meer vertrouwen krijgt in uw eigen functioneren omdat u meer dingen kunt doen.

Met een beetje inspanning zorgt u er zo voor dat u langer zelfstandig kunt blijven wonen en voor u zelf zorgen, daarnaast zorgt een betere coördinatie er voor dat u minder snel uitglijdt of valt door een onverwachte beweging.

Bewegingsadvies bij Artrose

In het algemeen zijn alle bewegingsvormen goed waarin veelzijdig wordt bewogen. Goede activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen en zwemmen, maar ook bijvoorbeeld fitness en volksdansen zijn goede bewegingsvormen. Oefenen in groepsverband is leuk en stimuleert om ook te gaan bewegen als de zin op een dag eens iets minder is dan normaal. Sporten die minder geschikt zijn, zijn bijvoorbeeld volleybal, tennis en badminton. Vooral de onverwachte bewegingen en het springen geven een te zware belasting voor de gewrichten.



Verdere tips bij Artrose

- Vermijd overgewicht, hoe moeilijk dit ook is, extra gewicht is een extra belasting.
- Vermijd m.n. bij knie- en heupklachten zware belasting als traplopen, hurken en knielen.
- Draag gemakkelijke schoen die uw voeten voldoende steun geven, evt. met dikke schokdempende zolen.
- Verander regelmatig van houding.
- Vermijd een lange autorit, neem regelmatig uw pauze en loop dan een stukje.
- RUST ROEST, zeker bij Artrose.

Oefenprogramma bij artrose

Oefening 1: Rekken abductoren heup

A) Aangedane been achter niet aangedane been kruisen. Uidademen en de romp opzij bewegen totdat rek wordt gevoeld aan de zijkant van de heup. Met bekken achter-/vooroverkanteling wordt de plaats van rek gevarieerd.

B) Rek accentueren door armen boven het hoofd te strekken.
Armen toevoeging blijkt de effectiviteit van de oefening te verhogen.

5 herhalingen 15 seconden



Figuur A



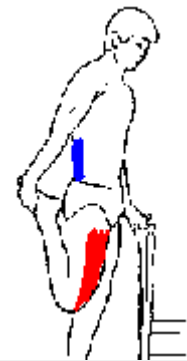
Figuur B

Fysiotherapie van Gerven

Oefening 2: Rekken Quadriceps

Stand. Voet boven de enkel vastpakken. Knie van het opgetrokken been onder het lichaam door naar achteren trekken. Voel de rek aan de voorzijde van het bovenbeen. De rug recht houden en kijk naar de voet op de grond.

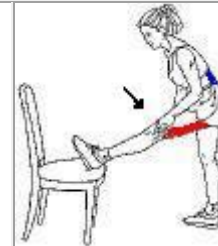
5 herhaling, 15 seconden



Oefening 3: Rekken Hamstrings

Stand voor tafel, stoel of wandrek. Hak geplaatst op deze verhoging. Knie gebogen. Knie geleidelijk strekken bij behoud van een rechte rug. Voel de rek aan de achterzijde van het bovenbeen. Eventueel met behoud van een rechte rug vooroverbuigen of de knie van het standbeen buigen.

5 herhalingen 15 seconden



Oefening 4

Oefening wordt in rugligging uitgevoerd. Op de rand van de onderzoeksbank pakt de patiënt beide knieën vast. In rugligging laat de patiënt een been los en houdt het andere been in maximale heupflexie.

5 herhalingen

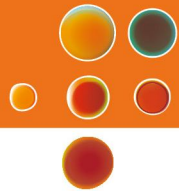


Oefening 5 rekken gluteii/piriformis

Zit op stoel. Kruis het rechter been over het linker. Plaats de linker elleboog aan de buitenzijde van de rechter knie en verstrekk hiermee het overkruisen van het rechter been. Herhaal aan de andere zijde.

5 herhaling, 15 seconden



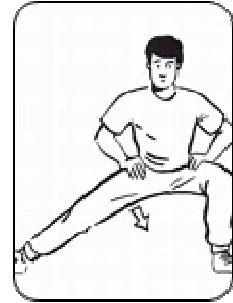


Fysiotherapie van Gerven

Oefening 6: Rekken van de lange aanvoeders (adductoren)

Ga staan in flinke spreidstand (± 1 meter); tenen wijzen naar voren; buig het niet geblesseerde been (knie naar voren laten wijzen); het geblesseerde been gestrekt houden (tenen blijven naar voren wijzen). Geef met het gestrekte been druk schuin naar beneden.

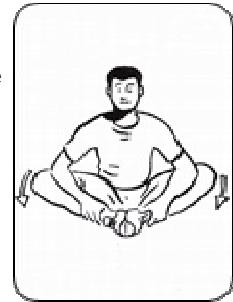
5 herhalingen, 15 seconden



7. Rekken van de korte aanvoeders (adductoren)

Ga zitten op de grond; de knieën naar buiten gebogen; de voetzolen tegen elkaar met beide ellebogen voorzichtig beide knieën omlaag drukken.

5 herhalingen, 15 seconden



8. Rekken van de iliopsoas

Ga staan in een voor-/achterwaartse spreidstand; de voeten wijzen recht naar voren; buig het voorste been en zorg daarbij voor een rechte hoek tussen boven-/en onderbeen; breng het lichaamsgewicht op het voorste been; houd het bovenlichaam rechtop; duw de heup naar voren/beneden.

5 herhalingen, 15 seconden

