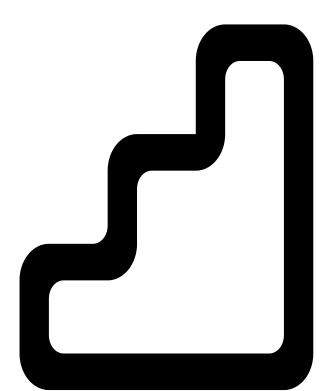


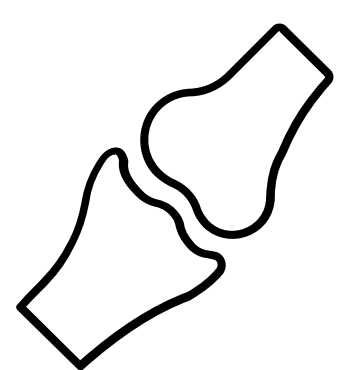
STAP

Sterke Therapie voor Artrose Patiënten



U heeft artrose en heeft nog geen **'stepped care'** gevolgd. Stepped care betekent dat de behandeling stapsgewijs wordt opgebouwd, beginnend met de minst ingrijpende en meest effectieve behandeling. Dit is belangrijk omdat veel mensen met artrose al veel baat hebben bij **oefentherapie, voorlichting en leefstijlaanpassingen**. Pas als dat onvoldoende effect heeft, volgen intensievere behandelingen zoals medicatie of chirurgie. Zo krijgt iedereen de **juiste zorg op het juiste moment**, met zo min mogelijk risico's. Mocht de oefentherapie niet het gewenste resultaat opleveren, dan is er nog steeds het voordeel dat iemand met meer spierkracht een eventuele operatie in gaat.

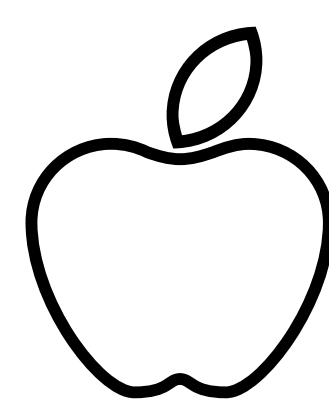
1



Artrose is geen slijtage

Het wordt vaak gezien als gewone slijtage, maar artrose is een complex samenspel van ontsteking, verandering in kraakbeen én botstructuren.

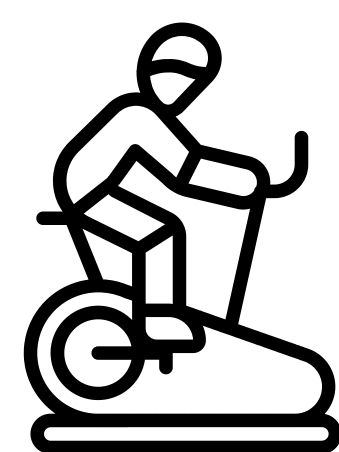
2



Je kunt zelf veel invloed uitoefenen op het beloop

Leefstijl, zoals een gezond gewicht, voldoende beweging en een goede balans tussen belasting en herstel, spelen een belangrijke rol.

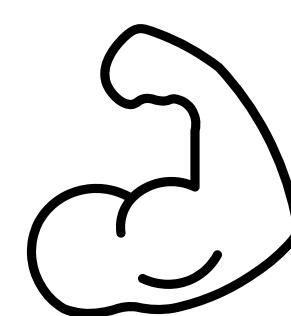
3



Bewegen is goed voor artrose

Regelmatige lichaamsbeweging helpt de gewrichten soepel te houden, vermindert pijn en verbetert de functie, zelfs als het in het begin wat ongemakkelijk voelt.

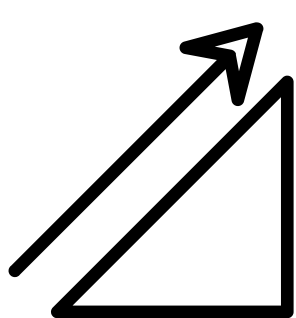
4



Fysiotherapie is een bewezen effectieve behandeling bij artrose

Met name oefeningen gericht op kracht die de spieren flink uitdagen en oefeningen gericht op conditie, verbeteren de functie en verminderen pijnklachten.

5



Artrose hoeft niet steeds erger te worden

Bij sommige mensen stabiliseren of verbeteren de klachten zelfs met een goede aanpak. Er is dan ook weinig relatie tussen hoe erg de artrose op een foto of scan is, en hoeveel klachten iemand ervaart.

De weg naar verbetering

1 Intake



- U bent verwezen voor een fysiotherapie intake naar SMC Papendal. Het secretariaat neemt binnen een aantal werkdagen contact met u op.
- Voor de intake zijn er twee mogelijkheden; Fysiek op een van de locaties van SMC Papendal of een half uur online via Physitrack
- Tijdens de intake wordt er gekeken naar uw mogelijkheden om (kracht)training te gaan doen.

2 Trainen

Er zijn 4 mogelijkheden

- 1) Zelf thuis trainen. U krijgt van ons een oefenschema met uitleg en filmpjes.
- 2) Zelf met een oefenschema van ons naar een sportschool.
- 3) Onder begeleiding van een fysio van SMC Papendal. Dit kan in een groepsvorm waarbij u op vaste tijden gedurende 10 weken 2x per week een uur traint. Dit kan ook individueel of gecombineerd met zelf trainen of in de sportschool.
- 4) Onder begeleiding van een fysiotherapeut in uw regio.



3 Outtake



Na 12 weken evalueert u met de fysiotherapeut hoe u zelfstandig het trainingsschema voortzet. Bijvoorbeeld in het Vitaliteitscentrum op Papendal, in de Maartenskliniek, of in een sportschool

4 Kosten

Een fysieke intake en het opstellen van een persoonlijk behandelplan kost twee zittingen fysiotherapie, een online intake kost 1 zitting fysiotherapie. Elke volgende afspraak kost 1 zitting.

Omdat u artrose heeft, komen de eerste 12 zittingen uit de basisverzekering. Verdere behandelingen komen of uit uw aanvullende pakket, of komen voor eigen rekening.

