

## Uw gezondheid staat bij ons centraal

---

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Fysiotherapie bij kinderen (4-18jr)
- Echografie
- Shockwave therapie
- Revalidatie na operatie
- Dry Needling
- Medisch Fitness
- Leefstijlprogramma
- Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)
- Healthcheck

## Openingstijden

---

Maandag	08:00 - 20:00
Dinsdag	08:00 - 18:00
Woensdag	08:00 - 20:30
Donderdag	08:00 - 21:00
Vrijdag	08:00 - 17:00

## Contact opnemen:

---



**Hoofdlocatie:** Medisch Centrum Waterland  
Horsterweg 34  
3891 EV Zeewolde  
**t. 036-522 6720**  
e. [info@fysiomcwaterland.nl](mailto:info@fysiomcwaterland.nl)  
i. [fysiotherapiezeewolde.nl](http://fysiotherapiezeewolde.nl)

**Dependance:** sportschool Next Level  
Corridor 84  
3893 BE Zeewolde

## Artrose Pijn in knieën of heupen?

---

In deze folder vindt u uitleg over artrose en hoe wij u daarbij kunnen helpen.



**Tel. 036-5226720**

## Pijn in knieën of heupen?

---

Artrose is een chronische aandoening die het hele gewricht aantast, zoals het kraakbeen, gewrichtskapsel, gewrichtsbanden, spieren en onderliggende bot. De pijn bij artrose komt niet van het kraakbeen omdat het kraakbeen geen zenuwen heeft. In plaats daarvan zijn het de omliggende structuren zoals bot, ligamenten, kapsel en pezen die pijn doen.

We spreken over artrose en niet over slijtage.

Vroeger werd het gezien als 'slijtageziekte', wat doet vermoeden dat lichamelijke activiteit niet goed zou zijn. Door onderzoeken weten we dat gematigde belasting juist goed is om het kraakbeen gezond te houden.

***“Vrouwen hebben een grotere kans op artrose dan mannen.”***

Iedereen kan artrose krijgen, maar er zijn enkele factoren die de kans op artrose vergroten:

- Overgewicht
- Overbelasting
- (Sport)letsel
- Fysieke inactiviteit
- Zwakke spieren
- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijkheid

## Symptomen

---

Klachten ontstaan vaak langzaam en over jaren, soms sneller. Klachten kunnen van tijd tot tijd verschillen.

- (start) stijfheid en verminderde beweeglijkheid
- Pijn
- Gevoel van instabiliteit
- Crepitaties ('kraken' en 'knakken')
- Zwelling

## Hulp bij artrose?

---

Bij Fysio MC Waterland zijn er meerdere therapeuten gespecialiseerd in het onderzoek en behandelen van knie- en heupklachten.

***“Zelfs als er sprake is van artrose, kan er behandeld worden met als gevolg afname pijn en verbetering van de functie.”***

Om een goed beeld te krijgen van de problemen in het dagelijks leven worden er vragenlijsten afgenomen en vindt een onderzoek plaats:

- Meting beweeglijkheid van het gewricht.
- Analyse van het looppatroon door middel van een loopanalyse-test.
- Krachtmetingen met ons 'Monitored Rehab System'.

## Behandelen

---

Samen met u wordt gekeken of een groepsprogramma of een individueel programma het beste bij u en uw klachten past. U krijgt een heldere uitleg over uw klachten en er volgt een oefenprogramma ter bevordering van spierkracht, mobiliteit en stabiliteit.

Het doel is het verminderen van symptomen van uw artroseklachten en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Na dit traject bent u in staat om naar eigen inzicht uw klachten te beoordelen en kunt u in de toekomst beter omgaan met uw klachten.



## Vergoeding

---

De eerste 12 behandelingen voor mensen met artrose in de knieën of heupen worden vergoed vanuit de basisverzekering.