

Advies voor Bewegen bij Artrose

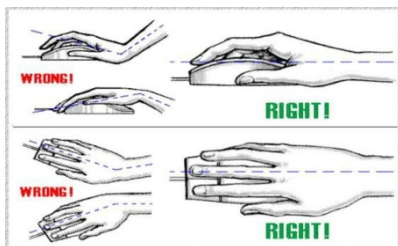
Hoe kun je het beste bewegen als je pijn hebt, of als je artrose hebt? Waar moet je dan op letten? Hieronder volgen een paar tips die helpen om klachten door overbelasting of vervorming van de gewrichten zoveel mogelijk te voorkomen.

- **Vermijd langdurige belasting**

Neem korte pauzes en wissel activiteiten op tijd af. Het is beter om elk uur even 5-10 minuten te pauzeren, dan 1 keer per dag een uur. Op deze manier kunnen de spieren en de gewrichten even weer herstellen van de inspanning en raken ze minder snel overbelast of geïrriteerd.

Daarom is het ook goed om regelmatig een andere houding te hebben, of een andere activiteit te doen. Heeft u langere tijd staan strijken, dan gaat u bv even zittend de aardappels schillen.

- **Belast het gewricht in de meest stabiele stand**



Pols

Zorg ervoor dat bv de pols niet scheef staat tijdens het muizen, of een doek uitwringen.

Knieën

Bij het buigen door de knieën zorgt u ervoor dat de tenen en de knieën in dezelfde richting wijzen. Hier kunt u op letten als u iets van de grond pakt, of bij tillen.

- **Gebruik de grote gewrichten in plaats van de kleine**

Grotere gewrichten zoals de schouder, zijn minder kwetsbaar dan kleinere gewrichten zoals de pols. Als u een vlek wegpoetst, kunt u dat doen door de arm stil te houden en alleen de pols te bewegen. Dit is belastend voor de pols. U kunt ook uw bovenarm (en de pols) stilhouden en alleen de onderarm bewegen. Hierdoor belast u de elleboog. Maar nog beter is om vanuit de schouder te bewegen. **Klik [hier](#) voor een voorbeeld uit de praktijk.**

- **Verdeel de belasting over meerdere gewrichten**

Bovenstaand voorbeeld geldt m.n. voor handartrose, of artrose in de pols of elleboog. Maar heeft u artrose in de schouder, dan is het beter niet alles uit de schouder te halen, maar de belasting te verdelen over de gewrichten van de hand, pols, arm en schouder.

Oefentherapie biedt zorg op maat

Er is vaak niet 1 goede manier die voor iedereen geschikt is. Dit hangt niet alleen van de artrose af, maar ook of u nog andere klachten heeft, of bv artrose aan meer gewrichten. De Oefentherapeut geeft u oefeningen en tips die op uw lichaam en op uw situatie van toepassing zijn.