

Oefentherapie bij artrose

Artrose is een reumatische aandoening waarbij het kraakbeen in kwaliteit achteruitgaat en dunner en zachter wordt. Dit proces kan in alle gewrichten optreden. Maar er zijn gewrichten waarin het vaker voorkomt, zoals in de nek, onderrug, heupen, knieën, duim, vingers en grote teen. Ongeveer een miljoen mensen in Nederland hebben artrose.

Tijdens de Week van de Oefentherapie van 21-27 november wordt dagelijks aandacht besteed aan artrose. Elke dag staat een artikel op de website die te maken heeft met artrose. Hieronder een overzicht van wat u kunt verwachten.

- **21-11: Informatie over Artrose**

Op deze dag kunt u een [informatief filmpje](#) zien die heel goed laat zien wat artrose doet met een gewricht. Dit is gemaakt door collega's van de Fysiotherapie en Ergotherapie, de disciplines met wie we bij artrose het meeste samenwerken.

- **22-11: Bewegen bij artrose van heup en knie**

Het is belangrijk om elke dag in beweging te zijn of te oefenen met de gewrichten die pijnlijk of stijf zijn. U kunt het beste onbelast oefenen, dus zonder druk op het gewricht uit te oefenen.

Door het losmaken van de pijnlijke gewrichten kunnen uw klachten verminderen.

- **23-11: Hulpmiddelen bij Artrose**

Op deze dag kunt u een kort filmpje zien om een indruk te krijgen hoe u hulpmiddelen in huis kunt gebruiken. Het filmpje gaat over 'easy-steps', die het traplopen vergemakkelijken. Dergelijke hulpmiddelen worden geadviseerd en aangevraagd door een ergotherapeut.

- **24-11: Nekartrose**

Bij nekartrose is vooral de stand van de nek, het hoofd en de schouders van belang. Bij veel spierspanning komt er namelijk meer druk op de nekwrvels. Het corrigeren van de houding is dus een belangrijk aandachtspunt in de behandeling.

- **25-11: Lopen bij Artrose**

Dagelijks lopen helpt om problemen die ontstaan door artrose te voorkomen. Hoe meer je loopt hoe minder kans je hebt op het ontwikkelen van beperkingen.

- **26-11: Handartrose**

Artrose van de vingers en de duim komt veel voor. Vooral duimartrose is beperkend, omdat je de duim bij veel handelingen gebruikt. U leert oefeningen die u kunt doen en een paar handigheidjes om dagelijkse activiteiten gemakkelijker uit te voeren.

- **27-11: Advies voor Bewegen bij Artrose**

Bewegen bij artrose is goed, maar wel met beleid. Door activiteiten af te wisselen, vooral de grote gewrichten te gebruiken en de gewrichten in een neutrale stand te belasten, beschermt u de gewrichten. Een filmpje laat zien hoe u dat nu in de praktijk doet.

Blijven bewegen is het motto!

**Week van de Oefentherapie 2014: onderdeel serie artikelen over artrose
Gezamenlijk initiatief Oefentherapeuten in Groningen en Drenthe, aangesloten bij ArtroseNetwerk**