

## Artrose en Oefentherapie Cesar/Mensendieck

Bukken, tillen, zitten, lopen. Het zijn dagelijkse activiteiten waar niemand eigenlijk bij stil staat. Tenzij er klachten ontstaan. U heeft last van stijfheid, moeite met lopen. Dan blijkt het artrose te zijn. Een oefentherapeut Cesar of Mensendieck is deskundig op het gebied van houding en bewegen. De oefentherapeut is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met een chronische aandoening, zoals artrose.

### Wat is Artrose?

Artrose of gewrichtsslijtage is een reumatische aandoening die het kraakbeen in de gewrichten langzaam aantast. Men spreekt ook wel van 'gewrichtsslijtage'. Artrose komt onder andere voor in de gewrichten van de heup en de knie, de nek, de onderrug en de handen. Deze flyer gaat over Artrose in de heup en in de knie.

### Klachten

Een achteruitgang in de kwaliteit van het kraakbeen hoeft niet meteen tot klachten te leiden, maar op den duur kan pijn het gevolg zijn. Deze pijn ontstaat meestal geleidelijk en treedt vooral 's ochtends op en bij bewegen en belasten van het gewricht. Ook het beginnen met bewegen na een periode van rust kan pijnlijk zijn. Bovendien kan stijfheid ontstaan en is het mogelijk dat coördinatie en spierkracht afnemen. Artrose in de heup of de knie kan belemmeringen veroorzaken bij lopen, gaan zitten en traplopen. Mensen met ernstige artrose kunnen zich vaak moeilijk verplaatsen en zijn soms onvoldoende in staat zichzelf te verzorgen (bijvoorbeeld problemen met het aantrekken van schoenen).

### Artrose en bewegen

De voedselvoorziening van het kraakbeen en de smering van het gewricht worden gestimuleerd door beweging; op die manier kan mogelijk een verdere achteruitgang van het kraakbeen worden voorkomen. Als u regelmatig beweegt worden ook de spieren, pezen en banden rondom het aangetaste gewricht sterker, waardoor zij de schokken beter kunnen opvangen. Bovendien kunt u meer zelfvertrouwen krijgen. Goede bewegingsactiviteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen en bewegen in het water.

### Oefentherapie Cesar/Mensendieck

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck leert u oefeningen om de artrose klachten te verminderen. U leert tijdens de activiteiten van alledag op een goede manier met de pijn en de stijfheid om te gaan. De oefentherapeut begeleidt u in het vinden van een evenwicht tussen wat u doet (belasting) en wat uw lichaam aankan (belastbaarheid). U leert optimaal gebruik te maken van uw eigen mogelijkheden, zodat u ook op lange termijn baat hebt bij de behandeling.

### Behandeling

Het is van groot belang dat u blijft bewegen en dat u probeert uw activiteiten gaandeweg weer op te bouwen. De oefentherapeut Cesar/Mensendieck geeft u daarbij een stevige ondersteuning binnen uw eigen grenzen. Waar nodig zoekt de oefentherapeut samen met u actief naar oplossingen.

De behandeling is breed en bestaat uit praktische oefeningen en voorlichting / advies:

- Wat is artrose en hoe kunt u deze aandoening zelf beïnvloeden
- Wat zijn de negatieve gevolgen van te weinig bewegen
- Welke bewegingsvormen zijn voor u het meest geschikt
- Oefeningen om de beweeglijkheid van de aangetaste heup en/of knie te vergroten
- Oefeningen ter verbetering van de kracht en de coördinatie van de spieren rondom het aangetaste gewricht
- Hoe kunt u uw klachten zelf verminderen door een goede manier van bewegen
- Oefeningen om uw conditie te verbeteren
- Ontspanningsoefeningen om de pijn beter te kunnen verdragen
- Leren goed om te gaan met (loop)hulpmiddelen

### **Operatie ?**

Soms is een operatie nodig. Als de artrose een operatie onvermijdelijk maakt, kan de oefentherapeut Cesar/Mensendieck u steun geven bij de voorbereiding:

- Leren hoe u het pijnlijke gewricht zo goed mogelijk kunt gebruiken
- Leren goed om te gaan met (loop)hulpmiddelen
- U krijgt informatie over de mogelijkheden en beperkingen in houdingen en beweging direct na de operatie

### **Groepsbehandeling**

U kunt na de individuele therapie deelnemen aan groepsbehandeling als die in uw omgeving georganiseerd wordt. Deze is gericht op het verder verminderen van klachten en verbeteren van uw houding en bewegingen en het goed blijven toepassen daarvan in het dagelijks leven. U ontmoet ook anderen die dezelfde klachten hebben.

Een oefentherapeut Cesar/Mensendieck kan ook groepslessen geven, ook aan ex-patiënten, om de conditie op peil te houden.

### **Verwijzing en vergoeding**

Wilt u in aanmerking komen voor een chronische verwijzing, welke vergoed wordt vanuit de basisverzekering, dan heeft u een verwijzing nodig van een specialist. Vervolgverwijzingen kunt u via de huisarts aanvragen. U kunt ook direct – zonder verwijzing – bij een oefentherapeut terecht. De oefentherapeut zal in dat geval het eerste (intake) gesprek met u voeren. De behandeling wordt dan vergoed via de aanvullende verzekering.

De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepsbehandeling) plaatsvinden. Zowel de individuele behandeling als de groepsbehandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraars (aanvullende verzekering). De kosten voor groepslessen zijn voor eigen rekening.

### **Meer informatie**

Wilt u meer weten over oefentherapie of zoekt u een oefentherapeut bij u in de buurt? Kijk op de website van de Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM):

[www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) en vind via de praktijkzoeker uw oefentherapeut.