



**'IK en de DOKTER
strijden SAMEN tegen
mijn pijn'**



Voorbeeld van kniegewricht



✓ **GOED**
KRAAKBEEN



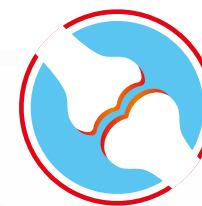
✗ **AANGETAST**
KRAAKBEEN

MEER INFORMATIE?

Met vragen over pijn in uw gewrichten (Artrose) kunt u terecht bij uw huisarts, praktijkondersteuner en/of fysiotherapeut. Samen met hen kunt u strijden tegen uw pijn.

Samen sta je sterker dan alleen.

dit project is gerealiseerd in
opdracht van:
www.zuilenondiepegezond.nl



ARTROSE
samen strijden tegen pijn



**'IK en
de DOKTER
strijden
SAMEN tegen
mijn pijn'**

WAT IS ARTROSE?

Bij ARTROSE raakt het kraakbeen in uw gewrichten beschadigd. Kraakbeen zorgt ervoor dat iemand soepel en pijnloos kan bewegen en dempt schokken bij bijvoorbeeld lopen. Door het gebrek van kraakbeen kan het bot langzaam van vorm veranderen.

HEB IK ARTROSE?

Heeft u pijn als u beweegt en last van uw gewrichten? Om dit vast te stellen is het belangrijk dat de dokter hier naar kijkt.

De volgende kenmerken zorgen voor verhoogde kans op ARTROSE:

- mensen met overgewicht
- mensen boven 45 jaar
- vrouwen
- te weinig/te veel sporten
- aanleg voor ARTROSE
- beroepen waarbij de gewrichten sterk worden belast

'Door de juiste professionele hulp op maat ben ik nu mobieler en zit ik beter in mijn vel. Dat allemaal door simpele, op mij toegespitste oefeningen.'



Artrose Stappenplan

U gaat met heup- of knieklachten naar de huisarts

Fysiotherapeut stuurt huisarts bericht over diagnose artrose

U gaat met heup- of knieklachten naar de fysiotherapeut. De eerste 12 behandelingen van heup en knie artrose zitten in de basisverzekering vanaf 1-1-2018.



Huisarts

Voorschrijven medicatie

Verwijzing fysio

Verwijzing POH
praktijkondersteuner

POH maakt afspraak met patiënt

Fysiotherapeut ontvangt patiënt



Fysiotherapeut

Start fysiozorg artrose met onderzoek

Start artrose traject
Fysiotherapeut en patiënt stellen samen doelen op voor behandeling

Einde traject fysio

Evaluatie zorg:
Zijn de behandeldoelen bereikt?
Is er verder nog zorg nodig?
Fysiotherapeut stuurt eindverslag naar huisarts

Start POH-zorg artrose met:

Voorlichting
Artrose Informatiefolder

Onderzoek
Artrose vragenlijst
Kennis vragenlijst Artrose

Behandelplan
Opstellen samen met patiënt

Patiënt gaat zelf aan de slag

Evaluatie
Afspraken (4 - 6 weken)
Evaluatie (3 - 9 mnd)

IS ARTROSE TE BEHANDELEN?

Beschadigd kraakbeen door ARTROSE kan niet meer herstellen, maar met de juiste hulp wordt leven met ARTROSE dragelijker.

In de Utrechtse wijken Zuilen & Ondiep helpen **fysiotherapeuten, huisartsen, praktijkondersteuners etc.** u samen om de klachten van ARTROSE te verminderen.

BEWEGEN

- Samen met u worden doelen gesteld
- U krijgt advies en training over bewegingstechnieken en welke bewegingen geschikt zijn en welke juist niet.
- U krijgt speciaal op u gerichte oefeningen om de spieren rondom het gewricht te trainen.

U ZULT SNEL RESULTAAT ZIEN