

## THERAPEUTEN

Onze fysiotherapeuten vergroten regelmatig hun kennis en vaardigheden met extra scholing en zijn allemaal op meerdere gebieden gekwalificeerd. Zo hebben we meerdere fysiotherapeuten die onder andere zijn gespecialiseerd in artrose klachten.

## BEWEEGPROGRAMMA

U komt in aanmerking voor het beweegprogramma als u artrose klachten heeft in uw knie(ën) en/of heup(en).

Tijdens de intake zullen er een aantal testen gedaan worden om uw fysieke gesteldheid in kaart te brengen, onder andere:

- De kracht in uw benen
- Uw conditie

Daarnaast wordt er een beweegprogramma op maat gemaakt om tien maal begeleid te sporten. Hierna vindt er een evaluatie plaats.

U ontvangt een voorlichtingsmap met tips om uw klachten te verminderen. Het programma is voor u bedoeld om een betere manier van bewegen aan te leren en daarna zelfstandig een manier te vinden om te blijven bewegen.

Vooraf dit laatste aspect is een belangrijke stap in het programma. Bewegen zorgt er namelijk voor dat de klachten onder controle gehouden kunnen worden.

# mmfysio

## Artrosegroep



**024-3580779**



**info@mmfysio.nl**



**www.mmfysio.nl**

## WAT IS ARTROSE?

In deze folder vindt u meer informatie over 'Beweegprogramma Artrose'.

Artrose, oftewel gewrichtsslijtage, is afname van het kraakbeen in de gewrichten. Hierdoor verslechtert het kraakbeen in uw gewrichten, soms verdwijnt het helemaal. Het is een normaal verouderingsproces bij onder- en overbelasting van het gewricht.

Door de vermindering van het kraakbeen kunnen gewrichten niet meer goed over elkaar heen glijden. Dit kan voor pijn en stijfheid zorgen in het gewricht. Het kan zorgen voor een krakend geluid of vochtophoping in het gewricht.

Artrose komt veelal voor in de handen, knieën, schouders, nek en heupen. Er bestaat op dit moment nog geen genezing voor artrose.

Door bewegen, afvallen en medicatie kunnen de klachten onder controle gehouden worden en langdurig verholpen worden.

## RISICOFACTOREN

Er zijn een aantal risicofactoren voor het ontstaan van artrose. Door deze risicofactoren is de kans groter dat de slijtage toeneemt.

- Langdurige overbelasting
- Onderbelasting
- Overgewicht
- Erfelijkheid
- Als gevolg van een operatie/ongeluk

## BASISPAKKET

Door veranderingen binnen de zorgverzekeringen is het vanaf januari 2018 mogelijk om artrose klachten in de heup en/of knie vanuit het basispakket te vergoeden. Hiervoor zijn maximaal twaalf behandelingen uitgetrokken om uw klachten onder controle te krijgen. Door middel van een op maat gemaakt trainingsprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut.

## GROEPSVERBAND

Tijdens het beweegprogramma zullen er meerdere mogelijkheden in de week zijn om in groepsverband te trainen. Het trainen in groepsverband zorgt ervoor dat u op een prettige manier gezamenlijk een gezondere levensstijl bereikt.

## TRAININGSMOMENTEN

Vraag de actuele trainingstijden na bij uw therapeut of onze receptie.

De trainingen vinden plaats op onze locatie in Molenhoek.

## VRAGEN?

U kunt ons tussen 8:00u en 17:30u telefonisch bereiken via 024-3580779 of via ons mailadres [info@mmfysio.nl](mailto:info@mmfysio.nl)