

Gezond gewicht en gezonde voeding

Mocht u iets te zwaar zijn, dan kunt u uw klachten sterk verminderen met gezonde voeding in combinatie met oefentherapie gericht op vetverbranding. Wist u dat een kleine gewichtsafname van slechts 5% al een merkbare klachtenvermindering geeft?

Nu is het bereiken van een gezond gewicht vaak makkelijker gezegd dan gedaan. U kunt dan wel een steuntje in de rug gebruiken. Niet alleen met dieetadviezen, maar ook met zo nu en dan een schouderklopje en een goed gesprek. Daarom hebben we in Gezondheidscentrum Marne een diëtist in huis die u graag begeleidt. De diëtist werkt binnen het Zorgprogramma Heupartrose nauw samen met de fysiotherapeut, huisarts en apotheker.

Medicatie

U wilt natuurlijk van de pijn af. Paracetamol heeft van alle medicijnen de minste bijwerkingen en is meestal voldoende effectief. De aanbevolen dosering is 3-4x daags 500/1000 mg met een maximum van 4000 mg/dag gedurende 1 maand.

Gebruikt u paracetamol langer dan 1 maand, dan maximaal 2500 mg/dag. Paracetamol kunt u zelf bij de drogist kopen.

Medicijnen tegen eventuele ontstekingen in de heup krijgt u uitsluitend bij de apotheek op recept van de huisarts. Deze medicijnen worden ontstekingsremmers (NSAID's) genoemd, zoals Ibuprofen, Diclofenac en Naproxen.

Een nog sterkere pijnstiller is Tramadol. Deze medicijnen mag u niet lang gebruiken of misschien helemaal niet vanwege mogelijke bijwerkingen. Onze huisartsen en apotheker adviseren u hier graag over.

Overige behandelmethoden

Binnen de fysiotherapie heeft u naast oefentherapie ook nog andere behandel mogelijkheden die de gevolgen van artrose verlichten. Bovendien kunt u een hulpmiddel overwegen, zoals een loopstok of aangepaste zolen. Onze fysiotherapeuten adviseren u hier graag in. Ten slotte bestaan er alternatieve geneeswijzen, zoals acupunctuur.

Als niets helpt

Als u alle mogelijkheden heeft geprobeerd en geen ervan is effectief, dan zal de fysiotherapeut die u behandelt, overleggen met uw huisarts. Uw huisarts kan dan samen met u besluiten om u te verwijzen naar een orthopedisch chirurg.

Wilt u meer weten?

Aarzel dan niet en stel uw vraag aan uw huisarts of de fysiotherapeut die u begeleidt in het Zorgprogramma Heupartrose.

Onze zorgverleners

In Gezondheidscentrum Marne zijn zes huisartsenpraktijken gevestigd met de huisartsen Parlevliet & Waasdorp, Tjin-a-Ton & Frakking, Boodt, Van Kralingen en Van 't Grunewold. Daarnaast vindt u er Apotheek Amelink Marne en Fysiotherapie Dekker. Hun samenwerking is geformaliseerd in de Stichting Geïntegreerde Eerstelijns Zorg (GEZ). In de GEZ bieden we verschillende zorgprogramma's aan, waaronder het Zorgprogramma Heupartrose. We werken hierin samen met andere zorgverleners binnen ons centrum, zoals een praktijkondersteuner Ouderen en Somatiek (werkzaam binnen de huisartsenpraktijk), een ergotherapeut, een diëtist, een psycholoog, een ouderenadviseur en een maatschappelijk werker.

Wat we belangrijk vinden

Onze zorgverleners hebben samen één doel voor ogen: er alles aan doen om u persoonlijke en kwalitatief goede zorg te bieden. Dit doen we door dagelijks met elkaar over uw zorg te overleggen, die op elkaar af te stemmen en handig voor u te organiseren. Wat we hierbij belangrijk vinden, is dat u zoveel mogelijk zelf de regie houdt over uw eigen zorgproces. We zullen u dus altijd vragen wat uw wensen zijn, waar u behoefte aan heeft en hoe we u daarbij kunnen helpen. Dat maakt ons anders. Bij ons heeft u altijd het laatste woord.

Wat u van ons krijgt

De beste zorg die u wenst. Die krijgt u van ons. En altijd een luisterend oor en een deskundig advies. Door een zeer professioneel team dat kwaliteit hoog in het vaandel heeft staan en daarom steeds scholing volgt om van de allerlaatste ontwikkelingen op de hoogte te zijn. We voldoen aan alle wet- en regelgeving. .

Mogen we u binnenkort begroeten?

U kunt telefonisch een afspraak maken voor een intake en onderzoek bij Fysiotherapie Dekker: 020 - 641 86 41. U kunt ook een e-mail sturen naar: info@fysiotherapedekker.nl. U wordt dan dezelfde dag gebeld voor een afspraak. Samen met de fysiotherapeut beslist u of u gaat deelnemen aan het programma. U heeft hiervoor geen verwijzing van de huisarts nodig. Wilt u toch liever eerst overleggen met uw huisarts? Maakt u dan een afspraak. Uw huisarts verwijst u door naar het zorgprogramma als u het daar samen over eens bent.

U kunt ook zomaar even binnenlopen. De balie is geopend van 8.00 tot 17.00 uur.



Gezondheidscentrum Marne

Marne 130

1186 PJ Amstelveen

www.gcmarne.nl

Februari 2018

Artrose in de heupen Wat nu?



Persoonlijke zorg in een deskundig en goed georganiseerd centrum

Welkom in Gezondheidscentrum Marne

Van uw huisarts of fysiotherapeut heeft u het advies gekregen om deel te nemen aan ons Zorgprogramma Heupartrose. U heeft namelijk heupartrose. De klachten kunnen u beperken in uw beweging: thuis, in uw werk en in uw vrije tijd. Gelukkig kunt u hier iets aan doen.

De juiste zorg

Daarom hebben de huisartsenpraktijken van het gezondheidscentrum, Fysiotherapie Dekker en Apotheek Amelink Marne het Zorgprogramma Heupartrose ontwikkeld. Dankzij dit programma krijgt u van ons de juiste zorg. Die stemmen we volledig af op uw specifieke situatie, zodat u weer met plezier kunt gaan bewegen.

We staan graag voor u klaar om u met uw heupklachten te helpen. In deze folder leest u wat artrose precies is en wat uw mogelijkheden zijn.



Wat is artrose?

Artrose is een aandoening waarbij het kraakbeen in kwaliteit achteruitgaat. Kraakbeen zit in elk gewricht en werkt als een schokdemper. Als het kraakbeen door slijtage dunner wordt, dan kan het kraakbeen intensieve belasting tijdens het bewegen niet meer goed opvangen. U krijgt dan pijn bij het bewegen van het gewricht. Het bot probeert namelijk de functie van schokdemper over te nemen. Hierdoor wordt het bot breder en verandert het van vorm.

Artrose is niet alleen een aandoening van het kraakbeen en het bot. Ook de gewrichtsbanden en de spieren zijn erbij betrokken. Net als het kapsel, dit is een netje van bindweefsel om het gewricht. In het gewricht kunnen zich ontstekingen voordoen. Ze veroorzaken vocht in het gewricht. Hierdoor wordt het gewricht dik.



Wie hebben er last van artrose?

In Nederland hebben ruim een miljoen mensen last van artrose, vooral vrouwen. Artrose kan zich op elke leeftijd voordoen, maar de kans erop wordt groter naarmate u ouder wordt. Er wordt wel gezegd dat gewrichten met artrose versleten zijn, maar dat is niet zo. Artrose kan namelijk ook bij jonge mensen voorkomen. Bovendien suggereert een woord als slijtage dat behandeling geen zin heeft, en dat is zeker niet het geval. Daarom bent u bij het behandelteam van ons Zorgprogramma Heupartrose in goede handen. .

Hoe kan heupartrose ontstaan?

We weten niet precies hoe artrose ontstaat. Hier wordt veel onderzoek naar gedaan. Wel weten we dat er verschillende factoren zijn die invloed hebben op hoe makkelijk artrose kan ontstaan en verergeren. Zo weten we dat vrouwen en oudere mensen meer kans hebben om artrose te krijgen. In sommige gevallen is artrose genetisch bepaald. Ook vraagt zwaar lichamelijk werk zijn tol.

De klachten bij heupartrose kunnen toenemen als er tegelijkertijd sprake is van knieartrose. Beweegt u weinig en is bovendien uw conditie niet zo goed, dan kan dit de artrose verergeren. Dit geldt ook als u een andere aandoening heeft of lijdt aan een depressie.

Wat merkt u van heupartrose?

Ieder mens met heupartrose reageert anders. Zo kunt u last hebben van pijn en stijfheid bij het opstaan, of pas overdag. Meestal is heupartrose te zien op een röntgenfoto, maar de foto zegt weinig over de mate waarin u last heeft van heupartrose. U kunt ernstige klachten hebben terwijl u op de röntgenfoto een milde vorm van artrose ziet, of juist andersom.

Vooral veel pijn

De klacht die het eerste optreedt, is pijn. Die ontstaat geleidelijk en treedt vooral op bij het bewegen en belasten van de heup. Vaak neemt de pijn toe naarmate de dag vordert. Ook kunt u pijn voelen als u na een periode van rust weer gaat bewegen; we noemen dit startpijn. Heeft u al langer artrose, dan kan het zijn dat u ook 's nachts pijn heeft. Bij heupartrose zit de pijn meestal in de lies en aan de voor- en zijkant van de heup. Soms in het bovenbeen of uitstralend naar het bovenbeen en de knie. Er kunnen ook ontstekingen ontstaan. Uw heup gaat dan meer pijn doen. Gewrichtsontstekingen horen bij artrose en betekenen niet dat er sprake is van reumatoïde artritis (ontstekingsreuma).

Rust roest en overdaad schaadt

Vaak een stijve heup

Naast pijn in de heup kunt u last hebben van een stijve heup die minder makkelijk draait, vooral na een periode van rust. We noemen dit startstijfheid. Heeft u lang in dezelfde houding gezeten, dan kunt u moeite hebben om weer uit de stoel op te staan. De stijfheid verdwijnt weer zodra u gaat bewegen.

Steeds minder bewegen

Door de pijn gaat u waarschijnlijk minder bewegen. Hierdoor verzwakken uw beenspieren. De kans is dan groot dat u steeds minder makkelijk uw dagelijkse activiteiten uitvoert. Hierdoor kunt u gaan 'waggelen': het voelt alsof u door de heup zakt. Ook dit doet pijn waardoor u weer minder beweegt. Uw spieren worden zo nog zwakker. Kortom, een vicieuze cirkel.

Een tip: blijft u dagelijks voldoende oefenen om een goed looppatroon te behouden, ook als u niet meer behandeld wordt.

De heup gaat kraken

Door het ruwer worden van het kraakbeen kunnen de botuiteinden in uw heup minder soepel bewegen. Dit kunt u ook horen, het geeft soms een schurend of krakend geluid. Overigens zeggen deze geluiden niets over de ernst van de aandoening want u kunt ze ook horen bij gewrichten zonder artrose.

Welke mogelijkheden heeft u?

U kunt de gevolgen van artrose gelukkig beïnvloeden. Daarom is behandelen zo zinvol. Dankzij een gerichte aanpak kunt u minder last hebben. Zo is het verstandig om een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Dit wil zeggen: dagelijks 30 minuten voldoende intensief bewegen, gezond eten en een gezond gewicht behouden. Hieronder leest u wat u aan behandelmogelijkheden heeft.

Zelfmanagement

Zelfmanagement betekent dat u zonder hulp goed omgaat met artrose, zonder dat de klachten verergeren. Dit doet u vooral door te blijven bewegen onder het motto: rust roest en overdaad schaadt. Daarnaast zijn sterke spieren bijzonder belangrijk om de gevolgen van artrose te beperken. Ze nemen namelijk de schokdemperfunctie van het kraakbeen grotendeels over. U overbelast dan niet het onderliggende bot. Dit zorgt er ook voor dat het bot niet onnodig verder beschadigd raakt. Hierdoor heeft u minder pijn, want het onderliggende bot veroorzaakt juist pijn bij artrose. Bewegen is dus het beste medicijn. Door tijdens het bewegen goed naar uw lichaam te luisteren, zorgt u ervoor dat u zo min mogelijk klachten krijgt. Hierdoor kunt u de activiteiten blijven doen die u altijd al graag deed.

U moet alleen een goede balans vinden tussen wat u kunt en wat u doet. Natuurlijk spelen hierbij vermoeidheid, uw emotionele gesteldheid en bijvoorbeeld de verwachtingen van uw omgeving een rol. Uw lichaam waarschuwt u vanzelf: pijn als u te veel beweegt en stijfheid als u te weinig beweegt. De oplossing zit dus in vaak en licht bewegen.

Vooral vaak en licht bewegen

Oefentherapie

Met oefentherapie verbetert u de conditie van uw spieren en de beweeglijkheid van uw gewrichten. U voorkomt zo stijfheid en overbelasting. Bovendien speelt goede spierkracht een belangrijke rol bij het stabiliseren en ondersteunen van het heupgewricht. U moet natuurlijk wel weten hoe u de beenspieren het beste kunt versterken. Daarom is oefentherapie belangrijk. Ook is het goed om de beweeglijkheid van uw heup te trainen. Dit kunt u doen door middel van rekoefeningen en oefeningen waarmee u leniger wordt. Onze fysiotherapeuten helpen u graag op weg.