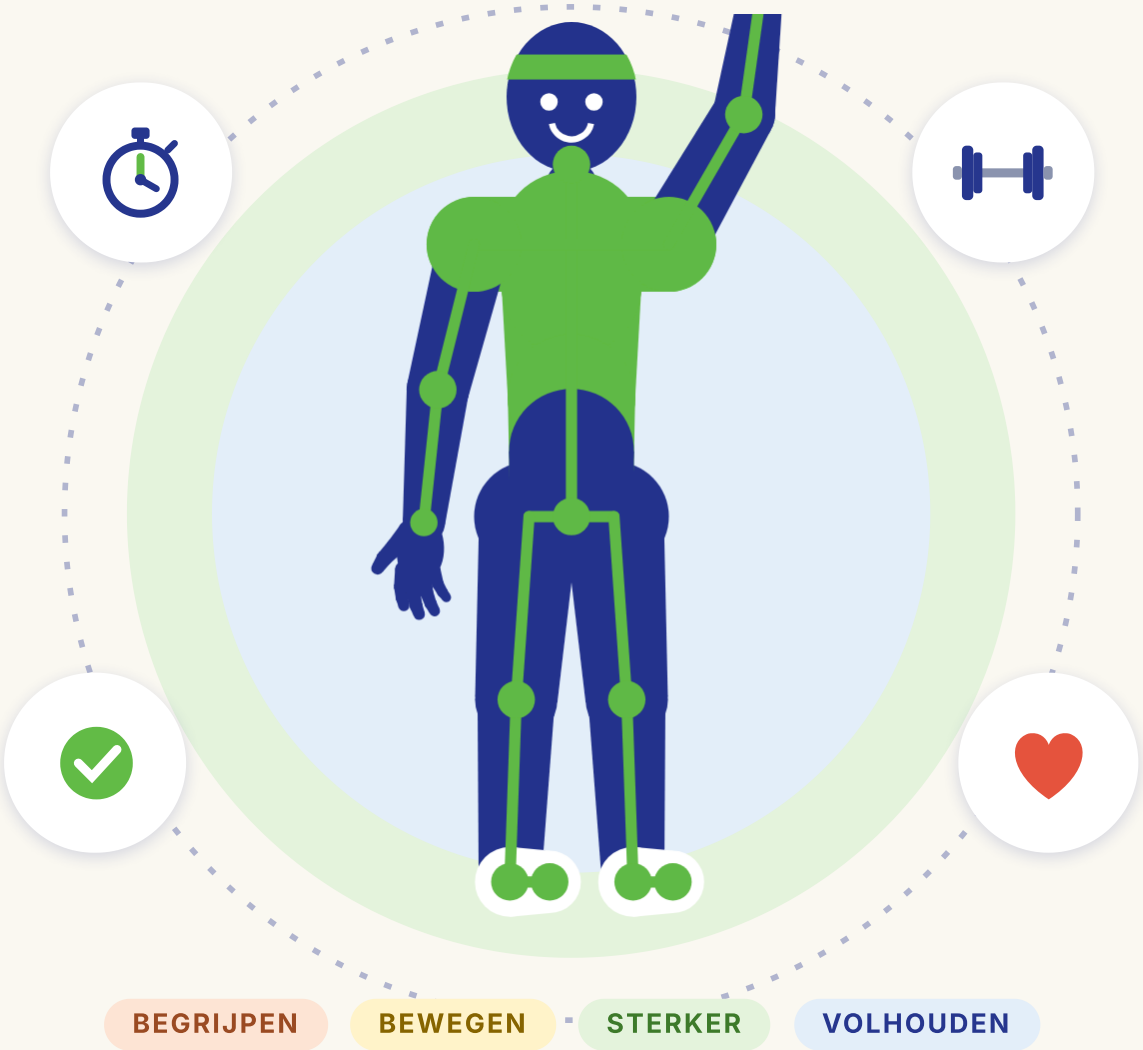
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Leven met artrose met Toppie

Knie of heup stijf en pijnlijk? Ontdek wat artrose is en wat u er zelf aan kunt doen.
Met uitleg en oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



BEGRIJPEN · BEWEGEN · STERKER · VOLHOUDEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Artrose is heel gewoon. In Nederland hebben ruim anderhalf miljoen mensen het. Goed nieuws: u kunt er zelf veel aan doen. Dit boek laat zien hoe.

1 Wat is artrose? p. 3

2 Hoe voelt artrose? p. 4

3 Fabels en feiten p. 5

4 Wat helpt het best? p. 6

5 Het pijnverkeerslicht p. 7

6 Oefeningen voor de knie p. 8

7 Oefeningen voor de heup p. 9

8 Bewegen in het dagelijks leven p. 10

9 Gewicht en voeding p. 11

10 Wanneer aan de bel trekken? p. 12

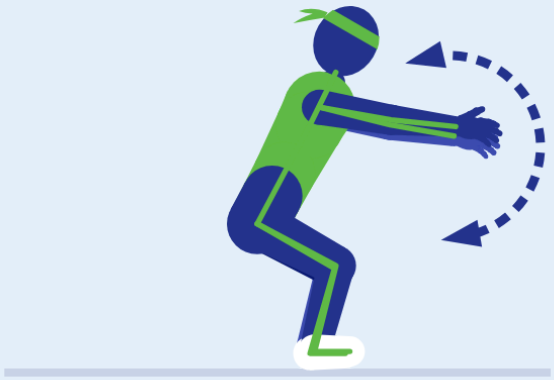
11 Een nieuwe knie of heup? p. 13

12 Mijn oefenplan p. 14

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

WAT IS ARTROSE?

Artrose is een verandering in het gewricht. Het kraakbeen wordt dunner en het bot eromheen past zich aan.



1

KRAAKBEEN

Het gladde laagje op de botuiteinden wordt dunner en ruwer.

2

BOT

Het bot eronder wordt steviger en maakt soms kleine randjes.

3

KAPSEL EN SPIEREN

Het gewricht kan stijver worden. Spieren worden zwakker als u minder beweegt.

4

ONTSTEKING

Soms is het gewricht even dik en warm. Dat heet een opvlamming.

GEEN SLIJTAGE ZOALS BIJ EEN AUTO

Uw gewricht leeft. Bewegen voedt het kraakbeen juist.

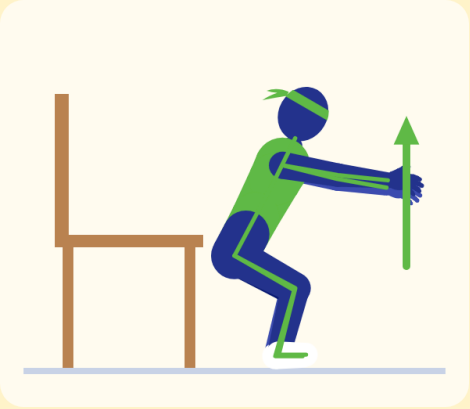
VAAK IN KNIE EN HEUP

Ook handen, voeten en rug kunnen artrose hebben.

ONTHOUD Artrose is geen "versleten" gewricht. Het is een gewricht dat verandert, en dat u kunt trainen.

HOE VOELT ARTROSE?

De klachten verschillen per persoon en per dag.



TIP VAN TOPPIE

Na even lopen gaat het vaak beter. Dat heet startstijfheid.

STARTSTIJFHEID

Stijf bij de eerste stappen, na zitten of in de ochtend. Meestal korter dan een half uur.

PIJN BIJ BELASTEN

Bij lang lopen, traplopen of opstaan uit een lage stoel.

GOEDE EN SLECHTE DAGEN

Dat is normaal. Een slechte week betekent niet dat het erger wordt.

KRAKEN

Een gewricht dat kraakt zonder pijn is onschuldig.

HEUP: PIJN IN DE LIES

Soms straalt het uit naar het bovenbeen of de knie.

KNIE: DIK EN STIJF

Soms zit er wat vocht in de knie, vooral na veel belasten.

TIP Een foto is vaak niet nodig. De fysiotherapeut of huisarts herkent artrose aan uw klachten en het onderzoek.

FABELS EN FEITEN

Over artrose gaan veel verhalen rond. Wat klopt er wel en niet?

FABEL

Met artrose moet u rustig aan doen.

FEIT

Bewegen is de beste behandeling. Stilzitten maakt het gewricht stijver en zwakker.

FABEL

Artrose wordt altijd erger.

FEIT

Bij veel mensen blijven de klachten jaren gelijk of worden ze minder.

FABEL

Pijn betekent dat u het gewricht beschadigt.

FEIT

Een beetje pijn bij oefenen mag. Het gewricht gaat er niet van kapot.

FABEL

Op de foto ziet het er slecht uit, dus het moet erg zijn.

FEIT

De foto zegt weinig over hoeveel last u hebt.

FABEL

Uiteindelijk moet iedereen een nieuwe knie of heup.

FEIT

De meeste mensen met artrose krijgen nooit een operatie.

ONTHOUD Wat u doet, maakt meer uit dan wat er op een foto staat.

WAT HELPT HET BEST?

Volgens de richtlijnen helpen drie dingen het meest. Bij elkaar heten ze de basisbehandeling.



1

1. UITLEG

Begrijpen wat artrose is, haalt veel zorgen weg.

2

2. OEFENEN

Kracht, soepelheid en conditie. Dit werkt ongeveer even goed als pijnstillers.

3

3. GEWICHT

Hebt u overgewicht? 5 tot 10 procent afvallen scheelt veel pijn.

4

PIJNSTILLERS

Soms zinvol om te kunnen blijven bewegen. Overleg met uw huisarts.

OEFENTHERAPIE DUURT ONGEVEER 12 WEKEN

Daarna oefent u zelf verder, bijvoorbeeld in de fitness van Fysio Topfit (Ter Aar en Boskoop).

EEN OPERATIE KOMT PAS LATER

Alleen als de basisbehandeling niet genoeg helpt.

ONTHOUD Oefenen werkt alleen als u het blijft doen. Kies iets wat bij u past.

HET PIJNVERKEERSLICHT

Hoeveel pijn mag oefenen doen? Geef de pijn een cijfer van 0 (geen) tot 10 (ergst denkbaar).

GROEN: 0 TOT 3: GA DOOR

Dit is veilig. U mag gewoon verder oefenen en zelfs iets meer doen.

ORANJE: 4 TOT 5: LET OP

Mag, als de pijn binnen een dag weer is gezakt. Anders de volgende keer iets minder.

ROOD: 6 OF HOGER: TE VEEL

Stop met deze oefening. Doe de volgende keer minder of kies een andere oefening.

NA 24 UUR

Is de pijn de volgende ochtend weer zoals altijd? Dan was het goed.

OPVLAMMING

Dik, warm en pijnlijk? Doe een paar dagen rustiger, maar blijf bewegen.

ONTHOUD Pijn bij oefenen is geen schade. Het pijnverkeerslicht helpt u de juiste maat te vinden.

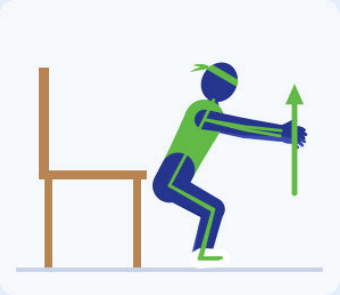
ARTROSE

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN VOOR DE KNIE

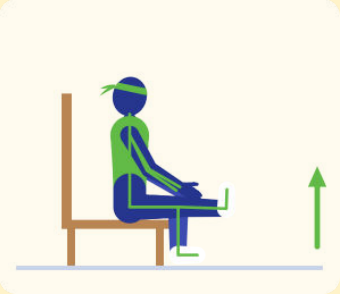
Doe deze oefeningen 3 keer per week, 2 tot 3 series van 10 keer.

OEFENINGEN MET TOPPIE



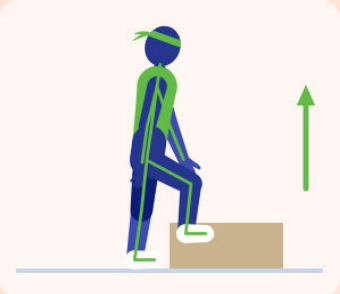
1. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Sta op en ga weer zitten, zonder handen als dat lukt. Kies eerst een hoge stoel.



2. BEEN STREKKEN IN ZIT

Strek uw knie helemaal, houd 5 tellen vast en laat rustig zakken.



3. OPSTAPPEN

Stap op een traptree en weer af. Houd u vast aan de leuning.

FIETSEN

Hometrainer of buiten: ideaal voor de knie.

ZWAARDER MAKEN?

Langzamer, vaker, of met een gewichtje om de enkel.

ONTHOUD Sterke bovenbeenspieren halen druk van de knie.

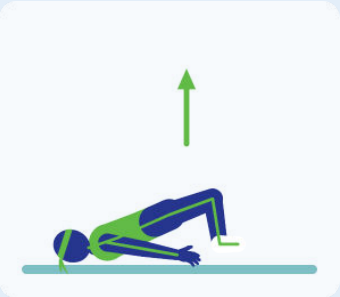
ARTROSE

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN VOOR DE HEUP

Doe deze oefeningen 3 keer per week, 2 tot 3 series van 10 keer.

OEFENINGEN MET TOPPIE



1. BRUGGETJE

Op uw rug, knieën gebogen. Til uw billen op en zak rustig terug.



2. OP ÉÉN BEEN STAAN

Houd u vast aan het aanrecht. Sta 20 tot 30 seconden op één been.



3. KNIEBUIGING

Zak een stukje door uw knieën alsof u gaat zitten. Duw uw billen naar achteren.

WANDELEN

Elke dag een stukje, en bouw rustig op.

ZWEMMEN

Water draagt uw gewicht. Fijn bij veel pijn.

ONTHOUD Sterke bil- en beenspieren geven de heup steun.

BEWEGEN
IN HET DAGELIJKS LEVEN

Elke stap telt. Ook boodschappen doen en tuinieren zijn training.



TIP VAN TOPPIE

Liever vaak een beetje dan één keer heel veel.

VERDEEL

Wissel zitten, staan en lopen af. Zit niet langer dan een half uur stil.

WANDELEN

Begin met 10 minuten. Doe er elke week een paar minuten bij.

FIETSEN

Een e-bike kan helpen om langer te blijven fietsen.

TRAPLOPEN

Omhoog met het goede been eerst, omlaag met het pijnlijke been eerst.

SCHOENEN

Draag schoenen met een goede demping.

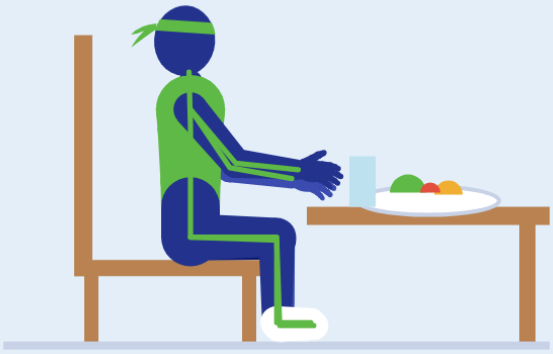
EEN STOK?

Gebruik hem in de hand aan de andere kant dan het pijnlijke been.

TIP Beweegnorm: minstens 2,5 uur per week matig bewegen, en 2 keer per week spieren versterken.

GEWICHT EN VOEDING

Elke kilo minder geeft bij elke stap 3 tot 4 kilo minder druk op de knie.



1. **KLEINE STAPPEN**
   5 tot 10 procent afvallen is al genoeg voor minder pijn.
2. **SAMEN**
   Combineer bewegen en gezond eten. Dat werkt het best.
3. **HULP**
   Onze leefstijlcoach begeleidt u met de GLI (gecombineerde leefstijlinterventie).
4. **GEDULD**
   Afvallen gaat langzaam. Elke week een beetje is prima.

GLI WORDT VERGOED

Vanuit de basisverzekering, zonder eigen risico. U hebt een verwijzing van de huisarts nodig.

LEES OOK

Het boek "Gezond leven met Toppie".

ONTHOUD Afvallen en oefenen versterken elkaar.

WANNEER AAN DE BEL TREKKEN?

De meeste klachten kunt u zelf aanpakken. Soms is het goed om hulp te vragen.

GROEN: HET GAAT GOED

U kunt bewegen en uw klachten zijn stabiel. Blijf oefenen.

ORANJE: MAAK EEN AFSPRAAK

De pijn neemt al weken toe, u beweegt steeds minder of slaapt slecht van de pijn.

ROOD: BEL UW HUISARTS

Het gewricht is plotseling rood, warm en dik met koorts, of u kunt na een val niet meer staan.

ZONDER VERWIJZING

U kunt direct een afspraak maken bij Fysio Topfit.

VERGOEDING

Kijk op fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ONTHOUD U hoeft niet te wachten tot het erg is.

EEN NIEUWE KNIE OF HEUP?

Soms helpt de basisbehandeling niet genoeg. Dan kan een operatie zinvol zijn.



TIP VAN TOPPIE

Ook voor een operatie geldt: hoe fitter u erin gaat, hoe sneller u herstelt.

WANNEER?

Als de pijn uw leven sterk beperkt, ook na goed oefenen.

WIE BESLIST?

U, samen met de orthopeed. Neem de tijd om te kiezen.

VOORBEREIDEN

Oefen al vóór de operatie. Dat heet prehabilitatie.

NA DE OPERATIE

Reken op 3 tot 6 maanden herstel, soms een jaar.

FYSIOTHERAPIE

U oefent na de operatie samen met ons verder.

LEES VERDER

In het boek "Goed voorbereid op uw nieuwe knie of heup".

TIP Een operatie is niet het einde van oefenen, maar een nieuw begin.

MIJN OEFENPLAN

Vul samen met uw fysiotherapeut in wat u gaat doen. Hang dit op een plek waar u het ziet.

Week	Wat doe ik?	Hoe ging het?
Week 1-2		
Week 3-4		
Week 5-8		
Week 9-12		
Daarna		

MIJN DOEL (WAT WIL IK OVER 12 WEKEN WEER KUNNEN?)

.....

.....

TIP Een concreet doel, zoals "zelf boodschappen doen", helpt u vol te houden.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Leven met artrose