



fysiotherapie | manuele therapie | sportfysiotherapie | arbeidsre-integratie

De fysiotherapeut bij u in de buurt

Informatieavond dinsdag 5 april 19.30-21:30

Artrose

Als je spreekt over artrose dan heb je het over het gewrichtskraakbeen. Gewrichtskraakbeen vindt je op plaatsen waar 2 botstukken met elkaar in contact komen, oftewel het gewricht. Artrose is een aandoening waarbij de kwaliteit en kwantiteit van het kraakbeen verminderd, welke grote invloed heeft op het functioneren van een gewricht. Het wordt ook wel "slijtage" genoemd, dit is echter onterecht! Symptomen van deze aandoening zijn o.a. stijfheid ('s ochtends en bij starten activiteit), pijn, verminderde beweeglijkheid. Tevens verandert de kwaliteit van het gewrichtsvloeistof wat van belangrijk is bij de voeding van het kraakbeen. Ten gevolge van de pijn wordt vaak minder bewogen en daardoor zal de kwaliteit van het kraakbeen nog verder afnemen. Maar het omliggende weefsel, zoals banden, kapsel, spieren en bot, wordt minder belast en zal ook in kwaliteit en kwantiteit verminderen.

Het gewrichtskraakbeen zal ik goede conditie blijven als het binnen de grenzen belast wordt. De therapie zal gericht zijn op de individuele doelstelling van u als patiënt en daarbij zal het vaak nodig zijn de beweeglijkheid te verbeteren in combinatie met een geprotocolleerd trainingsprogramma voor het gewricht wenselijk zijn. De ingestelde therapie zal dan, in onze praktijk, een combinatie van manuele therapie en actieve revalidatie zijn.

Manuele therapie

Deze vorm van therapie kan worden gebruikt wanneer er sprake is van een beperkte beweeglijkheid van het gewricht. Deze veranderde beweeglijkheid is van invloed op het desbetreffende gewricht maar kan ook andere gewrichten beïnvloeden. Door middel van rustige mobiliserende technieken van de therapeut zal in een aantal behandelingen de beweeglijkheid worden verbeterd. Meestal zijn dit een 4-6 behandelingen om een eerste effect te krijgen. Bij artrose is er vaak gelijk met de toenemende beweeglijkheid een afname van de bovengenoemde symptomen.

Actieve revalidatie

Wanneer de beweeglijkheid voldoende is om te kunnen starten met trainen zal door middel van actieve revalidatie uw belastbaarheid worden verbeterd. De training zal gericht zijn op uw behandeldoelen zoals bijvoorbeeld een vergrote wandelafstand, zwaarder en of vaker kunnen tillen, samenvattend een handeling langer kunnen volhouden of een zwaardere handeling kunnen uitvoeren dan u nu kunt. De actieve revalidatie verloopt via een geprotocolleerd oefenprogramma en vindt plaats met vrije gewichten, hierbij kunnen de beperkte handelingen het beste worden nagebootst in een trainingsvorm. Coördinatie, musculair duurvermogen, kracht en reactiesnelheid zijn belangrijke onderdelen in deze training om een actieve gewrichtsstabiliteit te optimaliseren.

Kerkenbos 1077 | 6546 BB Nijmegen | Han Jager | Aswin van der Kamp
024 - 37 35 698 | www.jagervanderkamp.nl | info@jagervanderkamp.nl



fysiotherapie | manuele therapie | sportfysiotherapie | arbeidsre-integratie

De manueeltherapeut bij u in de buurt

Informatieavond dinsdag 5 april 19.30-21:30

Informatieavond

Op dinsdag 5 april en dinsdag 24 mei vindt er een informatieavond plaats over de volgende onderwerpen

- Artrose
- Schouderklachten
- Knieklachten
- Wervelkolomklachten

Op deze avonden wordt er informatie gegeven over deze klachten. Een stuk theoretische achtergrond, ontstaanswijzen en de behandeling en hoe de fysiotherapie hier een rol in kan spelen komt op deze avonden aan bod. De aanpak van onze praktijk zal toegespitst worden op de klachtenbeelden. Uiteraard bestaat er een mogelijkheid tot het stellen van vragen aan onze therapeuten.

Graag van te voren aanmelden voor de informatieavond. Dit kan via info@jagervanderkamp.nl (bij het onderwerp: informatieavond) of onder het kopje contact op de site www.jagervanderkamp.nl.