



INSPIRATIEBROCHURE

WAT IS DE BESTE BEHANDELING BIJ HEUP- EN KNEIARTROSE IN NUENEN?

Er is meestal niet één beste behandeling voor iedereen met heup- of knieartrose.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

IN EEN OOGOPSLAG

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Er is meestal niet één beste behandeling voor iedereen met heup- of knieartrose.



WAT HELPT MEESTAL HET MEEST BIJ ARTROSE

01

WAT HELPT MEESTAL HET MEEST BIJ ARTROSE VAN...

Bij heup- en knieartrose is de voorkeursvolgorde vaak duidelijk: eerst uitleg, blijven bewegen, oefentherapie en thuis aan de slag.

02

WAAROM OEFENTHERAPIE VAAK DE BESTE EERSTE...

Bij artrose reageren mensen vaak begrijpelijk met minder bewegen.

03

VEILIGE, CITEERBARE VUISTREGELS BIJ HEUP-...

Deze punten worden vaak gebruikt om een behandelkeuze praktisch te maken: Pijn en stijfheid in de ochtend of na stilzitten passen vaak bij artrose. Moeite met traplopen.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

WAT HELPT MEESTAL

WAAROM OEFENTHERAPIE VAAK

VEILIGE, CITEERBARE

GLA

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

EEN HELDERE AANPAK

Er is meestal niet één beste behandeling voor iedereen met heup- of knieartrose.



DE AANPAK IN BEELD



01

GLA

Voor veel mensen met heup- of knieartrose is GLA:D in Nuenen een logische en sterke eerste behandeling.

02

WAT U MEESTAL KUNT VERWACHTEN VAN EEN GLA

Een intake om klachten, doelen en belastbaarheid in kaart te brengen Uitleg over artrose, pijn.

03

WANNEER LOSSE FYSIOTHERAPIE BETER PAST DAN EEN GROEPSPROGRAMMA

Niet iedereen start het beste in een groep.

04

WAT KUNT U ZELF DOEN BIJ HEUP- OF KNEIARTROSE

Zelf aan de slag gaan is belangrijk, maar het helpt vooral als u dat slim doet. U hoeft niet alles te vermijden wat gevoelig is.

05

WANNEER ZIJN PIJNSTILLERS OF DE HUISARTS IN BEELD

Soms remt pijn het bewegen zo sterk dat oefenen nauwelijks lukt. Dan kan overleg met de huisarts over pijnstilling zinvol zijn.



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- ✓ Wat helpt meestal het meest bij artrose van heup
- ✓ Waarom oefentherapie vaak de beste eerste behandeling is
- ✓ Veilige, citeerbare vuistregels bij heup- en knieartrose

BEKIJK DE WEBSITE

www.fysiovan kemenade.nl

Er is meestal niet één beste behandeling voor iedereen met heup- of knieartrose.