

Voorlichting voor mensen met heup- en/of knieartrose in de conservatieve fase

Stem de voorlichting en adviezen af op de situatie van de individuele patiënt, maar bespreek in ieder geval de volgende onderwerpen:

De aandoening en de mogelijke gevolgen ervan, o.a.:

- ✓ Bij artrose is het hele gewricht aangedaan. Niet alleen het kraakbeen, maar ook het bot, de spieren en gewrichtsbanden zijn betrokken bij de aandoening.
- ✓ Artrose is geen onvermijdelijk onderdeel van het ouder worden (geen ouderdomsaandoening).
- ✓ Een röntgenfoto is niet nodig om de diagnose artrose te stellen (maar is in sommige gevallen nodig om andere aandoeningen uit te sluiten); de ernst van de gewrichtsschade op een röntgenfoto geeft geen inzicht in de ernst van de klachten.
- ✓ De ernst en het beloop van de klachten van artrose variëren erg van persoon tot persoon, en periodes van meer en minder klachten wisselen elkaar af gedurende de tijd.

Het belang van bewegen en een gezonde leefstijl (zelfmanagement), o.a.:

- ✓ Reguliere fysieke activiteit en individueel afgestemde oefeningen/beweegactiviteiten (voor het versterken van de spieren rond het gewricht, het verbeteren van de conditie en het uitvoeren van dagelijkse activiteiten) kunnen pijn verminderen en het dagelijkse functioneren verbeteren. Hierbij kunnen een klein aantal individuele oefeningen al tot resultaten leiden, indien deze regelmatig (bij voorkeur dagelijks) uitgevoerd worden.
- ✓ Het integreren van individuele oefeningen/beweegactiviteiten in het dagelijks leven is een nuttige manier om deze vol te blijven houden.
- ✓ Sedentair gedrag (teveel zitten) kan de artroseklachten doen verergeren en het risico op het krijgen van andere (leefstijl gerelateerde) aandoeningen als suikerziekte en hart- en vaatziekten vergroten.
- ✓ Het kan soms nodig zijn om de mechanische belasting van het pijnlijke gewricht te verlagen (bv. door korte rustpauzes of door het gebruik van hulpmiddelen).
- ✓ Indien sprake is van overgewicht/obesitas, is het belangrijk om af te vallen en een gezond gewicht te behouden door middel van een individueel afgestemd plan bestaande uit voedingsaanpassingen en toegenomen fysieke activiteit.

De behandel mogelijkheden, o.a.:

- ✓ De klachten als gevolg van artrose kunnen met conservatieve (niet operatieve) behandelopties aanmerkelijk verminderd worden (dus zonder operatief ingrijpen), waardoor veel mensen met heup- en/of knieartrose geen gewrichtsvervangende operatie hoeven te ondergaan.
- ✓ De belangrijkste aanbevolen conservatieve (niet operatieve) behandelopties zijn voorlichting/adviezen gericht op zelfmanagement (bewegen, gezonde leefstijl), fysio-/oefentherapie, pijnmedicatie (maar hierbij kunnen bijwerkingen optreden) en afvallen indien sprake is van overgewicht/obesitas.
- ✓ Bij onvoldoende afname van pijn en verbetering in dagelijks functioneren na een aanbevolen periode van optimaal gebruik van aanbevolen conservatieve behandelopties, is een gewrichtsvervangende operatie een optie in een eindstadium van artrose.

De patiënt kan verwezen worden naar verschillende digitale informatiebronnen, als aanvulling op de door de fysio-/oefentherapeut geboden voorlichting en adviezen:

- Voorlichtingsdocument KNGF
- Artrose handboek (Erasmus MC)
- Zorgwijzer Artrose (Sint Maartenskliniek)
- www.ReumaNederland.nl
- www.defysiotherapeut.com
- www.thuisarts.nl