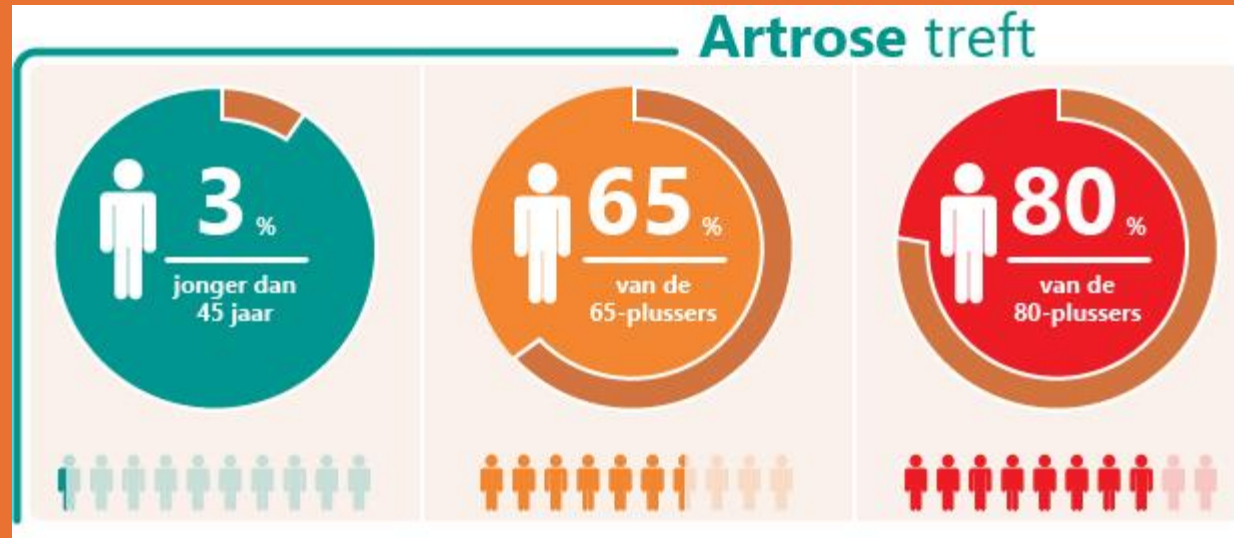
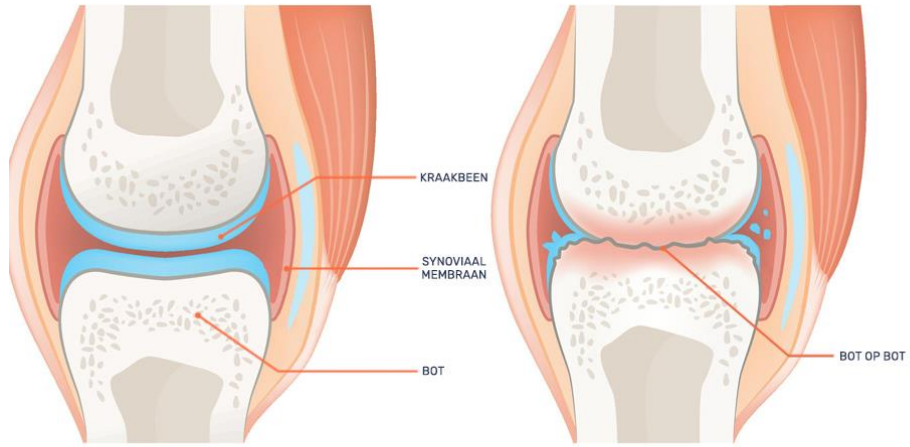


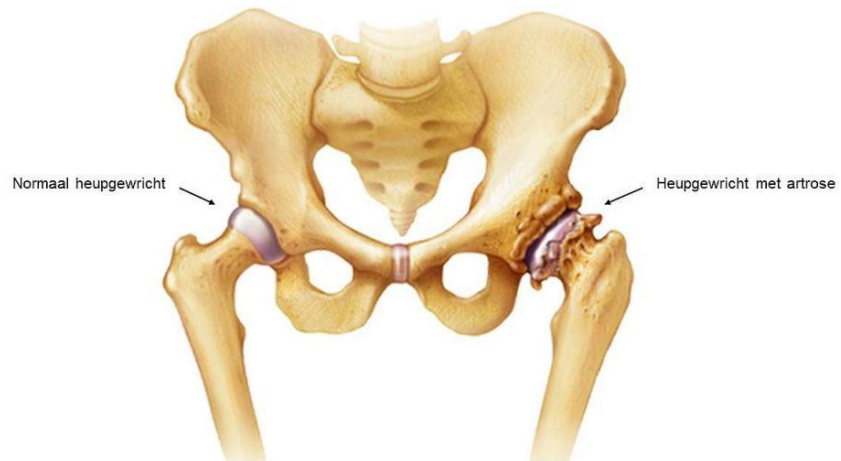
# Artrose heup - knie





GEZONDE KNIE

KNIE MET ERNSTIGE ARTROSE



# Wat is artrose?

# Oorzaken van artrose

- Leeftijd
- Erfelijke aanleg
- Eerdere blessures
- Langdurige en zware belasting

## Symptomen

- Pijn
- (start)Stijfheid
- Zwelling
- Verminderde beweeglijkheid
- Krakend geluid
- Veranderde stand van de botten

# Beperkingen in dagelijkse activiteiten

- Lopen
- Traplopen
- Gaan zitten en opstaan
- Sokken en schoenen aan- en uittrekken

# Wat kun je zelf doen?

Blijf in beweging (onder begeleiding)

Activiteiten verdelen (rust en belasting)

Vermijd activiteiten met veel druk op het gewricht

Gebruik indien nodig een loop hulpmiddel

---

# Revalidatie na een operatie

+

•

○

# Take home message

Volg bij de diagnose artrose altijd een oefenprogramma om de belastbaarheid op te bouwen. Dit stelt vaak een operatie uit. Zoek deskundige begeleiding en laat je goed adviseren.