

# Bewegen en sporten met artrose

## Eerst bewegen en oefenen

Algemene lichaamsbeweging en oefeningen zijn veilig en wetenschappelijk bewezen effectieve eerstelijns zorg bij artrose.

Dit kan:

- een gewrichtsvervangende operatie uitstellen of voorkomen
- functieverlies afremmen of voorkomen
- gewrichtspijn verminderen



## Kan ik sporten met artrose?

Dagelijks bewegen en sporten zijn geschikt voor ALLE mensen met artrose, ook bij ernstige klachten of beperkingen en ongeacht de leeftijd.

Oefenprogramma's en adviezen kunnen worden voorgeschreven en afgestemd op jouw behoeften en mogelijkheden. Zo blijft lichaamsbeweging haalbaar en veilig.



## Hoe kunnen algemene lichaamsbeweging en sporten jou helpen?

Het kan moeilijk zijn om in beweging te blijven als je artrose hebt. Maar, zo actief mogelijk blijven kan de pijn en andere klachten van artrose verminderen en kan je helpen om onafhankelijk te blijven. Een fysiotherapeut kan je hierbij begeleiden. Oefentherapie kan:

- je **pijn** verminderen
- je **fysieke functie** verbeteren en de mogelijkheid vergroten om activiteiten uit te voeren die belangrijk voor je zijn
- je **spierkracht** verbeteren, die je gewrichten beschermt en ondersteunt
- de **stijfheid van je gewrichten** verminderen
- je **evenwicht** verbeteren en mogelijk je valrisico verminderen



- je **energieniveau** verbeteren en het gevoel van vermoeidheid verminderen
- je helpen een **gezond gewicht** te krijgen en/of behouden, wat belangrijk is voor de behandeling van artrose
- je **mentaal veerkrachtiger** maken
- je **cardiovasculaire conditie** verbeteren
- er voor zorgen dat je **beter slaapt**

Je fysiotherapeut kan ook **mobiliteit- en rekoefeningen** aanbevelen, met name bij heupartrose.

## Bewegen is het medicijn

Regelmatige lichaamsbeweging en spierversterkende oefeningen helpen je controle te houden over de artrose, zodat je de dagelijkse dingen kunt doen die belangrijk voor je zijn.

Onderzoek naar heup- en knieartrose toont aan dat bewegen, vergeleken met niet bewegen, de pijn aanzienlijk kan verminderen, meer dan het slikken van paracetamol. Daarom: bewegen is het 'medicijn'.



## Welke oefeningen zou ik moeten doen?

Oefeningen zouden het belangrijkste deel van de behandeling voor je artrose moeten zijn. Oefeningen bestaan uit normale bewegingspatronen en moeten gericht zijn op:

- versterken van je spieren
- bevorderen van de beweeglijkheid van je gewrichten
- verbeteren van je conditie en teveel zitten voorkomen door algemene lichaamsbeweging



Artrose kan met succes worden behandeld.

Je fysiotherapeut kan je advies geven over de meest geschikte soorten oefeningen en lichaamsbeweging voor jou.



## Opbouwen van oefeningen en activiteiten

Bouw de oefeningen en je algemene lichaamsbeweging rustig op, zodat je lichaam zich kan aanpassen en je jouw doelen en het aanbevolen niveau van gezond bewegen kan bereiken.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 SEPTEMBER