

Bewegen met osteoartritis

Eerst bewegen

Bewegen en fysieke activiteit zijn veilige en evidence-based eerstelijns managementstrategieën voor osteoartritis (OA).

Het kan:

- gewrichtsvervangingen uitstellen of voorkomen
- functionele achteruitgang uitstellen of voorkomen
- gewrichtspijn verminderen



Kan ik bewegen?

Beweging is geschikt voor ALLE mensen met osteoartritis, ongeacht leeftijd, ernst van de symptomen of niveau van invaliditeit.

Oefenprogramma's kunnen voorgeschreven worden en aangepast aan individuele noden, om te garanderen dat de lichaamsbeweging zowel haalbaar als veilig is.



Hoe helpt beweging?

Het kan moeilijk zijn om te blijven bewegen wanneer je artritis hebt, maar zo actief mogelijk blijven kan pijn verbeteren, andere symptomen van OA verminderen en je helpen zelfstandig te blijven. Een kinesitherapeut kan dit gemakkelijker maken. Beweging kan:

- **pijn** verminderen
- het **fysiek functioneren** en het vermogen om activiteiten uit te voeren die voor jou belangrijk zijn, verbeteren
- **spierkracht** verbeteren, wat je gewrichten beter beschermt en ondersteunt
- **gewrichtsstijfheid** verminderen
- je **evenwicht** verbeteren en mogelijk het risico op vallen verminderen



- je **energieniveau** en moeheid verbeteren
- je helpen een **gezond gewicht** te behouden, wat belangrijk is voor OA management
- je **humeur** boosten
- **cardiovasculaire fitheid** verbeteren
- je helpen om **beter te slapen**

Je kinesitherapeut kan ook **mobilisatie** en **stretchen** aanraden, vooral bij heup osteoartritis.

Bewegen is een geneesmiddel



Regelmatige versterkende oefeningen en lichaamsbeweging helpen je om OA onder controle te houden, zodat je de dagelijkse dingen kan doen die voor jou van belang zijn.

Onderzoek naar heup- en knie-OA toont aan dat in vergelijking met geen lichaamsbeweging, wel bewegen aanzienlijk helpt de pijn te verminderen, meer dan paracetamol. In deze context is bewegen een 'medicijn'.

Welke oefeningen moet ik doen?

Lichaamsbeweging zou de kernbehandeling moeten zijn voor OA. Het moet omvatten:

- plaatselijke spierversterking
- beweging van het gewricht
- normale bewegingspatronen
- algemene lichaamsbeweging om de conditie te verhogen en sedentaire tijd te minimaliseren



Osteoartritis kan succesvol worden behandeld.

Vraag advies aan een kinesitherapeut over de juiste soort oefeningen voor jou.



Het tempo van de activiteit

Bouw langzaam het tempo op zodat je de aanbevolen niveaus van lichamelijke activiteit kan bereiken.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday