THERAPEUTEN

Onze fysiotherapeuten vergroten regelmatig hun kennis en vaardigheden met extra scholing en zijn allemaal op meerdere gebieden gekwalificeerd. Zo hebben we meerdere fysiotherapeuten die onder andere zijn gespecialiseerd in artrose klachten.

BEWEEGPROGRAMMA

U komt in aanmerking voor het beweegprogramma als u artrose klachten heeft in uw knie(ën) en/of heup(en).

Tijdens de intake zullen er een aantal testen gedaan worden om uw fysieke gesteldheid in kaart te brengen, onder andere:
- De kracht in uw benen
- Uw conditie

Daarnaast wordt er een beweegprogramma op maat gemaakt om tien maal begeleid te sporten. Hierna vindt er een evaluatie plaats.

U ontvangt een voorlichtingsmap met tips om uw klachten te verminderen. Het programma is voor u bedoeld om een betere manier van bewegen aan te leren en daarna zelfstandig een manier te vinden om te blijven bewegen.

Vooral dit laatste aspect is een belangrijke stap in het programma. Bewegen zorgt er namelijk voor dat de klachten onder controle gehouden kunnen worden.

mmfysio

Artrosegroep

024-3580779

info@mmfysio.nl

www.mmfysio.nl

WAT IS ARTROSE?

Artrose is een aandoening van het hele gewricht, waarbij onder andere het kraakbeen en het bot onder het kraakbeen veranderen. Ook het gewrichtsvocht en de omliggende structuren kunnen een rol spelen.

Deze veranderingen kunnen samengaan met pijn, stijfheid en moeite met bewegen. De mate van veranderingen in het gewricht komt niet altijd overeen met de hoeveelheid pijn die u ervaart.

Artrose komt veelal voor in de handen, knieën, schouders, nek en heupen en het komt vaker voor naarmate we ouder worden en ontstaat door een samenspel van verschillende factoren, zoals erfelijke aanleg, eerdere blessures, lichaamsgewicht en de belasting van het gewricht.

Artrose betekent niet dat uw gewricht versleten is of dat u het moet ontzien. Voldoende beweging en gerichte oefentherapie kunnen helpen om uw spieren sterk te houden, uw belastbaarheid te verbeteren en dagelijkse activiteiten gemakkelijker te maken.

RISICOFACTOREN

Deze factoren kunnen bijdragen aan de verdere ontwikkeling van artrose en het ontstaan of verergeren van klachten.

- Langdurige overbelasting
- Onderbelasting
- Overgewicht
- Erfelijkheid
- Als gevolg van een operatie/ongeluk

BASISPAKKET

Door veranderingen binnen de zorgverzekeringen is het vanaf januari 2018 mogelijk om artrose klachten in de heup en/of knie vanuit het basispakket te vergoeden. Hiervoor zijn maximaal twaalf behandelingen uitgetrokken om uw klachten onder controle te krijgen. Door middel van een op maat gemaakt trainingsprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut.

GROEPSVERBAND

Tijdens het beweegprogramma zullen er meerdere mogelijkheden in de week zijn om in groepsverband te trainen. Het trainen in groepsverband zorgt ervoor dat u op een prettige manier gezamenlijk een gezondere levensstijl bereikt.

TRAININGSMOMENTEN

Vraag de actuele trainingstijden na bij uw therapeut of onze receptie.

De trainingen vinden plaats op onze locatie in Molenhoek.

VRAGEN?

U kunt ons tussen 8:00u en 17:30u telefonisch bereiken via 024-3580779 of via ons mailadres info@mmfysio.nl