

Artrose: veelvoorkomend, maar er is wél iets aan te doen

Zo helpt fysiotherapie en het GLA:D-programma bij Fyon je weer soepeler te bewegen.

Artrose is iets waar veel mensen mee te maken krijgen, zeker als je de 50 voorbij bent. Maar het kan ook jonger ontstaan, bijvoorbeeld na een blessure of door jarenlang dezelfde gewrichten te belasten. Misschien voel je 's ochtends stijfheid in je knieën of heupen, of merk je dat traplopen ineens een hele opgave is. Artrose betekent dat het kraakbeen in je gewrichten verandert en daardoor bewegen pijn kan doen. Maar het goede nieuws? Met de juiste begeleiding en oefeningen kun je veel klachten verminderen en je beweeglijkheid behouden.

Het leven met artrose

Voor wie het heeft, voelt het vaak heel gewoon: je merkt ineens dat een wandeling naar de supermarkt zwaarder is, dat tuinieren minder plezier geeft of dat je wat onzekerder loopt. Misschien ben je zelfs bang om iets te doen, omdat het pijn kan doen. Wie op deze manier minder beweegt, merkt vaak dat de klachten toenemen. Spieren verzwakken, gewrichten worden stijf en de pijn wordt erger. Het is een soort vicieuze cirkel. Daarom is het belangrijk om op tijd hulp te zoeken, zodat je het tij kunt keren.

Waarom fysiotherapie helpt

Fysiotherapie kan echt een verschil maken. Met gerichte oefeningen houd je je gewrichten soepel, versterk je je spieren en werk je aan stabiliteit. Een fysiotherapeut kan je ook leren hoe je verstandig beweegt, wat je beter wel of niet kunt doen en hoe je stap voor stap sterker wordt.

Het klinkt misschien tegenstrijdig: "Maar ik heb toch pijn?" Ja, dat klopt. Toch helpt juist bewegen, op een verantwoorde manier, om je gewrichten te beschermen en je pijn te verminderen. Begeleiding zorgt ervoor dat je de juiste oefeningen doet, op jouw tempo, zodat je weer vertrouwen krijgt in je lichaam.

Het GLA:D®-programma: bewezen effectief

Een aanpak die al veel mensen heeft geholpen is het GLA:D®-programma. Dit programma komt oorspronkelijk uit Scandinavië en is wetenschappelijk bewezen effectief. Het is speciaal voor mensen met knie- of heupartrose en combineert voorlichting met oefeningen.

Het doel is simpel: minder pijn, beter kunnen bewegen en soms een operatie uitstellen of voorkomen. Het programma is geschikt voor iedereen met beginnende of langdurige klachten, ook als je ooit een blessure hebt gehad.

Het bestaat uit twee onderdelen: eerst krijg je uitleg over wat artrose precies is, wat je er zelf aan kunt doen en hoe je slim met je klachten omgaat. Daarna ga je oefenen, individueel of in een kleine groep. Je werkt aan kracht, balans en flexibiliteit, allemaal op jouw niveau. Veel deelnemers merken al na een paar weken dat ze soepeler lopen, minder pijn hebben en dagelijkse dingen weer makkelijker kunnen doen.

Zo werkt het bij Fyon

We kijken eerst goed naar jouw situatie. Tijdens de intake bekijken we hoe je beweegt, waar je pijn zit en wat je doelen zijn. Samen met de fysiotherapeut stel je een persoonlijk plan op.

De oefeningen doen de meeste mensen in kleine groepen. Dat is niet alleen motiverend, het geeft ook steun: je ziet wat mogelijk is en merkt dat je niet de enige bent. Het is een hele fijne manier om te ontdekken dat je wél vooruitgang kunt boeken. Na een paar weken hoor je vaak: “Hé, ik kan weer een stukje verder lopen zonder pijn” of “Traplopen gaat zoveel makkelijker dan voorheen”. Dat soort kleine overwinningen maken een groot verschil in het dagelijks leven.

Samenwerking met huisartsen en specialisten

Artrose behandeling gaat vaak samen met andere zorgverleners. Bij Fyon werken we nauw samen met huisartsen en orthopeden. Zo zorgen we dat alles goed op elkaar afgestemd is. Soms is fysiotherapie een voorbereiding op een operatie, soms helpt het juist om die uit te stellen of helemaal te voorkomen. Zo weet je zeker dat je de juiste zorg krijgt, precies op het moment dat het nodig is.

Vergoedingen en tarieven

Een mooi voordeel van het GLA:D®-programma is dat het vaak vergoed wordt vanuit de basisverzekering. Per jaar krijg je tot 12 behandelingen bij knie- of heupartrose vergoed. Dit gaat wel ten koste van het eigen risico (behalve bij VGZ). Heb je meer behandelingen nodig? Dan is een aanvullende verzekering handig.

Bewegen loont

Bewegen is echt de sleutel bij artrose. Het houdt de gewrichten soepel, versterkt de spieren en helpt om pijn te verminderen. Veel mensen zijn bang om te bewegen uit angst voor pijn, maar met de juiste begeleiding kun je veilig opbouwen en merken dat het juist beter gaat. Leven met artrose

betekent niet dat je moet inleveren op dagelijkse activiteiten. Met begeleiding van Fyon en een programma als GLA:D® kun je je klachten verminderen en je beweeglijkheid behouden.

Kom in actie

Merk je pijn, stijfheid of moeite met lopen of traplopen? Wacht dan niet te lang. Neem contact op met Fyon voor een intake of informatiegesprek en ontdek wat mogelijk is. Samen zorgen we dat je weer soepel en met vertrouwen door het leven kunt bewegen.