

## Artrose zorgpad

### Inleiding

U heeft van uw reumatoloog gehoord dat u artrose in uw knie of heup heeft. Artrose is een aandoening van de gewrichten, ook wel slijtage genoemd.

Uw reumatoloog en/of reumaconsulent heeft met u gesproken over het artrose zorgpad. Met behulp hiervan kunt u gericht iets aan uw artrose doen, waardoor u uw klachten kunt laten afnemen.

In deze folder vindt u meer informatie over het artrose zorgpad, een samenwerkingsverband tussen de reumatologen van het HagaZiekenhuis en diverse fysiotherapiepraktijken in Den Haag en Rijswijk.

### Wat is het artrose zorgpad?

Het artrose zorgpad is een behandelingsvorm waarin u leert om te gaan met uw artrose. Dit doet u door gerichte oefentherapie (fysiotherapie) te volgen. Een ander onderdeel van de behandeling is het bijwonen van voorlichtingsbijeenkomsten in groepsverband.


Tijdens de oefentherapie leert u oefeningen te doen, waarmee u de spieren en banden rondom het aangedane gewricht sterker maakt (traint). Hierdoor krijgt het aangedane gewricht meer steun bij de bewegingen die u maakt. Het doel hiervan is de belastbaarheid van het gewricht te behouden of te verbeteren, waardoor uw klachten afnemen.

### Hoe werkt het artrose zorgpad?

Als eerste stelt de reumatoloog de diagnose artrose. Bij knie- of heupartrose volgt een verwijzing naar de reumaconsulent. Deze bespreekt vervolgens het artrose zorgpad met u.

Als u ervoor kiest het zorgpad te volgen, meldt de reumaconsulent u aan bij een van de meewerkende fysiotherapiepraktijken.

U krijgt vervolgens vanzelf een uitnodiging (telefonisch of per post) voor een intakegesprek met een fysiotherapeut. Tijdens dit eerste bezoek aan de fysiotherapiepraktijk wordt ook een test afgenomen om het functioneren van het aangedane gewricht te onderzoeken.



Daarna volgt u gedurende drie maanden de oefentherapie. Deze is 2 keer per week en duurt telkens ongeveer 1 uur. Tijdens deze therapie krijgt u ook voorlichting en worden u diverse leefregels uitgelegd, die u kunnen ondersteunen in de omgang met artrose.

Na drie maanden oefentraject heeft u een evaluatiegesprek met de fysiotherapeut. Dan wordt weer een test gedaan om uw vorderingen te kunnen meten. De fysiotherapeut geeft de uitkomsten van de testen, inclusief zijn bevindingen, door aan uw reumatoloog.

### **Blijf bewegen!**

Het is van groot belang dat u na de drie maanden waarin u de oefentherapie heeft gevolgd, zelf blijft oefenen. Blijf bewegen en volg de leefregels op. Op deze manier kunt u zelf uw klachten verminderen.

Ten slotte bezoekt u nog een keer uw reumatoloog. U maakt hiervoor een afspraak zodra u begint met de training. Tijdens deze afspraak met de reumatoloog evalueert u samen het zorgpad. Als u nog vragen heeft, kunt u die direct stellen.

### **Kosten**

De bezoeken aan de reumatoloog en reumaconsulent van het HagaZiekenhuis worden vergoed door uw zorgverzekeraar.

Voor de fysiotherapie kan het zijn dat uw zorgverzekeraar een eigen bijdrage vraagt. Het is verstandig dit vooraf na te vragen bij uw zorgverzekeraar.

### **Deelnemende instellingen**

- HagaZiekenhuis, locaties Leyweg en Sportlaan
  - Fysiotherapiepraktijk Gezondheidscentrum Het Kruispunt
- 



## Bereikbaarheid

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt op werkdagen tussen 09.00 en 16.00 uur contact opnemen met:

*Afdeling Reumatologie van het HagaZiekenhuis:*

- Locatie Leyweg: (070) 210 2068
- Locatie Sportlaan: (070) 210 6040

*Gezondheidscentrum Het Kruispunt,  
Fysiotherapiepraktijk Bioch/Dijkshoorn*

Dr. H.J. van Mooklaan 33 F, 2286 BB Rijswijk: (070) 396 3978

*Praktijk Daatselaar*

Locatie: Frankenslag 160, 2582 HX Den Haag: (070) 354 6309

*Praktijk Mulder & van Oostveen*

Locatie: Mimosastraat 4, 2555 DR Den Haag: (070) 386 8957



**HagaZiekenhuis van Den Haag**

---

HagaZiekenhuis  
Locatie Leyweg, Leyweg 275, 2545 CH Den Haag  
Locatie Sportlaan, Sportlaan 600, 2566 MJ Den Haag

H09.067-02

