



SPORT MEDISCH CENTRUM
P A P E N D A L

KNIEARTROSE: Wat weten we?

Knieartrose is een veelvoorkomende aandoening, waarbij degeneratie van het gewrichtskraakbeen optreedt. Dit leidt vaak tot pijn en functieverlies. Mensen met milde artrose en een nog actieve leefstijl komen over het algemeen nog niet in aanmerking voor een totale knieprothese.

Hoe vaak kwam artrose voor
in NL in 2016?

368.700



202.900

Hoe vaak kwam artrose voor
in NL in 2016?



Onderzoek heeft aangetoond dat training een gunstig effect heeft op de klachten bij artrose. De artrose zelf kan niet verholpen worden, maar training kan ervoor zorgen dat uw minder klachten ervaart en meer kunt doen. SMCP heeft hiervoor een speciaal programma ontwikkeld.

1 INTAKE

U wordt verwezen door de huisarts of door een medisch specialist (orthoeped / reumatoloog).

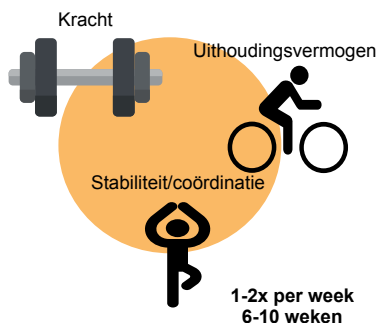


Er is een uitgebreide intake op onze locatie Papendal. Hierbij wordt een krachtmeting verricht en worden specifieke testen uitgevoerd om de belastbaarheid van de knie te bepalen.

Naar aanleiding hiervan wordt een persoonlijk trainingsschema opgesteld dat erop gericht is uw persoonlijke doel(en) te behalen.



2 PROGRAMMA



- 6-10 weken training o.l.v. een fysiotherapeut, gericht op persoonlijke doelstelling(en)
- Veel persoonlijke aandacht voor verbeteren van conditie, kracht, stabiliteit en coördinatie.
- Vaste trainingstijden op onze verschillende locaties (Papendal, Gelredome, Sportlokaal en ziekenhuis Velp)

3 EFFECT

- Vermindering van pijn
- Toename van spierkracht
- Tweederde van de patiënten is tevreden na 2-6 jaar



TIP

Het programma kan in overleg met uw fysiotherapeut worden aangepast aan uw persoonlijke wensen. Voor relevante oefeningen kunt u kijken op <https://www.smcp.nl/kenniscentrum/fysiotherapie-kennis/knie>



Per 1-1-2018 krijgt u 12 behandelingen vergoed vanuit de basisverzekering.
LET OP: dit valt onder uw eigen risico .

4 MEER INFORMATIE / VRAGEN?



- www.smcp.nl
- 088-088 1350
- f.gierman@smcp.nl

COLOFON
SMCP Kenniscentrum, maart 2018
kenniscentrum@smcp.nl