

Service Apotheek Deltaplein

Voorstraat 59, 2251 BM Voorschoten
T 071 - 561 33 50

Service Apotheek Voorschoten

Leidseweg 66, 2251 LC Voorschoten
T 071 - 561 25 25

Hofland Apotheek

Planciusplantsoen 13, 2253 TS Voorschoten
T 071 - 576 28 77

Fysiotherapie De Lindehoeve

Lindepad 1, 2251 PK Voorschoten
T 071 - 561 89 45

Fysiotherapie Paulides + Partners

Prof. Einsteinlaan 1, 2251 VD Voorschoten
Beweegcentrum:
Van Beethovenlaan 69 B, 2253 BE Voorschoten
T 071 - 561 73 36

Fysiotherapie Noord-Hofland

De Hooghkamer 88, 2253 JV Voorschoten
T 071 - 576 81 74

Plexxus Fysiotherapie & Diëtetiek

Gezondheidscentrum Pastoor van Bemmelen
Jan Evertsenlaan 2, 2253 XG, Voorschoten
T 071 - 888 76 11

Praktijk Frisolaan - fysiotherapie

J.W. Frisolaan 1, 2252 HA Voorschoten
T 071 - 561 01 39

Diëtistenpraktijk Beter Fit

Behandeling bij:
Gezondheidscentrum Ds Fortgens,
Professor van der Waalslaan 25, 2251 GH Voorschoten
en Huisartsenpraktijk Lummen & Nijst
T 06 - 13 77 22 68

Diëteek Haaglanden

Lindepad 1, 2251 PK Voorschoten
T 088 - 425 36 00

Huisartsenpraktijk B.M.F. Gerts

Prof. Van der Waalslaan 25, 2251 GH Voorschoten
T 071 - 561 39 60
www.gertshuisartsenpraktijk.praktijkinfo.nl

Huisartsenpraktijk De Lindehoeve

Lindepad 1, 2251 PK Voorschoten
T 071 - 561 30 32
www.huisartslindehoeve.nl

Huisartsenpraktijk Leidseweg 95

Leidseweg 95, 2253 AA Voorschoten
T 071 - 561 21 18
www.huisartsenlw95.praktijkinfo.nl

Huisartsenpraktijk Lummen & Nijst

Leidseweg 59, 2253 AA Voorschoten
T 071 - 561 23 56
www.uw-huisarts.nl

Huisartsen Praktijk 61

Leidseweg 61, 2253 AA Voorschoten
T 071 - 561 54 17
www.praktijk61.nl

Huisartsenpraktijk S. Farsi

Jan Evertsenlaan 2, 2253 XG Voorschoten
T 071 - 576 21 59
www.huisartsfarsi.nl

Huisartsenpraktijk Wijngaardenlaan

Wijngaardenlaan 2, 2252 XN Voorschoten
T 071 - 561 25 20
www.wijngaardenlaan.praktijkinfo.nl

De beste zorg dicht bij huis!

In Voorschoten werken apothekers, diëtisten, fysiotherapeuten en huisartsen nauw samen. Samenwerking vraagt om een goede organisatie. Stichting Rijncoepel ondersteunt ons hierin. U ziet hier niets van, maar merkt het wel: uw zorgverleners hebben de handen vrij om u te helpen, zodat u uw chronische ziekte zo goed mogelijk de baas blijft.

Meer informatie:
www.rijncoepel.nl

**Zorgprogramma**

Artrose van heup of knie



Voorschoten



Zorgprogramma

Artrose van heup of knie

Artrose is een chronische aandoening: dat wil zeggen dat het niet over gaat en langzaam erger wordt. Het is een ziekte van het hele gewricht, waarbij de kwaliteit van het kraakbeen achteruit gaat.

Artrose kan in alle gewrichten ontstaan, maar komt vaak voor in de heup of de knie. Ongeveer 1 miljoen mensen in Nederland hebben artrose aan de heup of knie. Vaak wordt artrose in één adem genoemd met veroudering en slijtage waardoor gedacht wordt dat er niets tegen te doen is. Maar er is wel degelijk iets aan de klachten te doen.

Klachten & pijnbestrijding

'Alles wat ik doe doet pijn. Het ontnemt mij de lol om iets te ondernemen.'

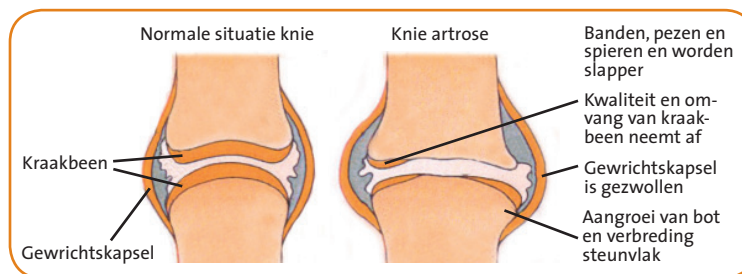
Goed dat u met uw klachten naar de huisarts of fysiotherapeut bent gegaan. Uit lichamelijk onderzoek is gebleken dat u artrose heeft. We gaan de ernst van de artrose verder in kaart brengen. Dat doen we met een speciale vragenlijst, zodat we met een bij uw situatie passende behandeling kunnen beginnen.

'Moet er dan een röntgenfoto worden gemaakt?'

Een röntgenfoto is niet zo geschikt om artrose of de ernst ervan vast te stellen. Er zijn mensen die op de foto ernstige artrose hebben maar er in hun dagelijks leven bijna niets van merken en andersom. Een foto is wel geschikt om eventuele andere mogelijke ziektes uit te sluiten.

'Is er iets aan de pijn te doen?'

Uw huisarts adviseert u om iedere dag 3x 1000 mg paracetamol te slikken. Ook op dagen dat u geen last van uw artrose heeft. Dit is een zogeheten onder-



houdsdosering en werkt beter tegen de pijn dan af en toe iets slikken. Als het nodig is kan de huisarts in overleg met de apotheker sterkere pijnstillers adviseren. De apotheker let er op dat deze pijnstillers bij uw eventuele andere medicijnen passen.

Sommige mensen hebben baat bij glucosamine. U kunt het uitproberen door 3 maanden deze tabletten te slikken. De apotheker kan u hier uitleg over geven.

Beweging

'Voldoende bewegen is belangrijk, maar maakt het bewegen mijn artrose niet juist erger?'

Rust roest. Blijven bewegen is juist erg belangrijk. Het helpt de botten en het kraakbeen zo gezond mogelijk te houden en onnodige achteruitgang te voorkomen. De fysiotherapeut kan u leren weer meer zelfvertrouwen te krijgen op het gebied van bewegen. Ook kan de fysiotherapeut u helpen om meer spierkracht en uithoudingsvermogen op te bouwen. Dit heeft namelijk een positieve invloed op het verminderen van de pijn. Naast de eventuele behandeling van de fysiotherapeut is het belangrijk om ook zelf in beweging te blijven en zo uw conditie op peil te houden. U moet dan denken aan iedere dag een half uur matig intensief bewegen.

Goede voeding

Het versterken van uw spieren en verbeteren van uw conditie lukt beter als u de juiste voedingsstoffen tot

u neemt. De diëtist kan u met voedingsadviezen hierbij ondersteunen. Ook dit helpt om onnodige achteruitgang te voorkomen. Het helpt ook als u niet te zwaar bent. Overgewicht geeft meer druk op heup en knie. En dus meer pijn. Met de juiste voeding kunt u ook ontstekingen verminderen.

Wel of niet opereren?

'Ik heb opeens veel meer last van mijn artrose. Het is echt niet meer te doen. Kan ik geopereerd worden?'

Uit ervaring is gebleken dat een operatie niet altijd de beste oplossing is. We willen er met ons zorgprogramma voor zorgen dat u niet te vroeg wordt geopereerd. Een kunstgewricht vermindert niet in elke fase van de artrose de klachten en heeft bovendien een beperkte levensduur. Daarbij komt dat artrose zogeheten 'flares' kent. Tijdelijk kan de artrose opvlammen. Dit kan tot 6 weken duren, waarna de klachten weer ongeveer op het oude peil komen. Andere sterkere pijnstillers kunnen u helpen om zo goed mogelijk door de deze periode heen te komen. Zijn uw klachten verergerd en wordt dit na een aantal weken niet beter, dan is een operatie wellicht de beste oplossing voor u. Uw huisarts zal u dan verwijzen naar een orthopeed.

Vergoedingen

Informeer bij uw zorgverzekeraar naar de vergoedingen vanuit uw ziektekostenverzekering voor de in deze folder genoemde behandelingen, materialen en medicatie. Informatie over standaard vergoedingen vindt u ook op www.rijncoepel.nl/vergoedingen.

Meer weten? Kijk eens op de volgende websites:

www.thuisarts.nl/artrose

www.zorgvoorbeweging.nl

www.maartenskliniek/zorgwijzerartrose

www.bewegenzonderpijn.com