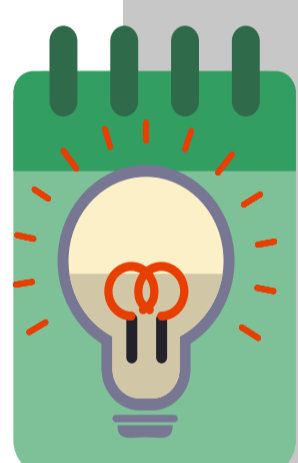
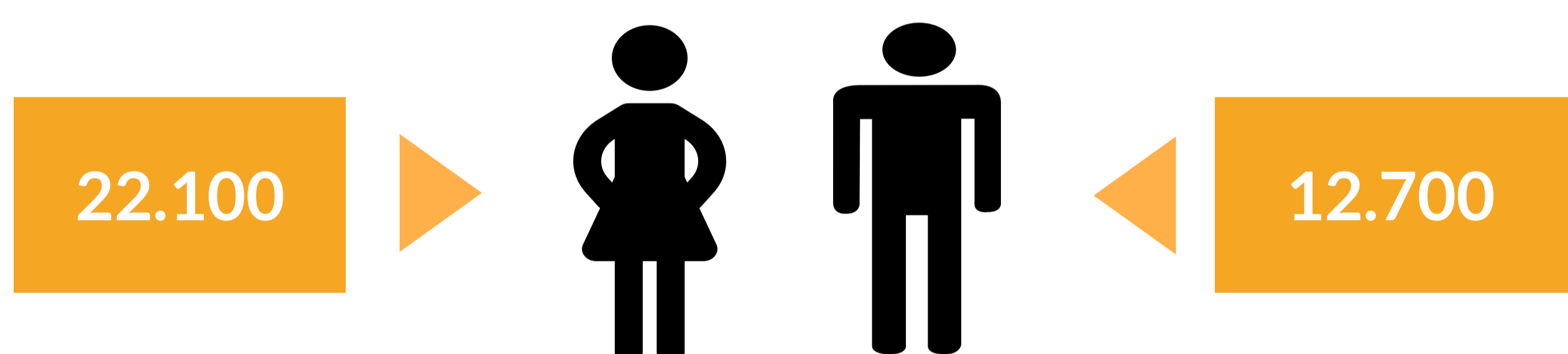




HEUP ARTROSE: Wat weten we?

Heupartrose is een veelvoorkomende aandoening waarbij slijtage van het gewrichtskraakbeen optreedt. Dit leidt vaak tot pijn, startstijfheid, ochtendstijfheid en afname in activiteiten. Mensen met milde artrose en een nog actieve leefstijl komen over het algemeen nog niet in aanmerking voor een heupprothese.

Hoeveel nieuwe heupartrose patiënten komen er jaarlijks in NL bij?



Onderzoek heeft aangetoond dat krachttraining een gunstig effect heeft op de klachten bij artrose. De artrose zelf kan niet verholpen worden, maar training kan ervoor zorgen dat u minder pijn en stijfheid 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 (bijvoorbeeld orthopeed / reumatoloog).

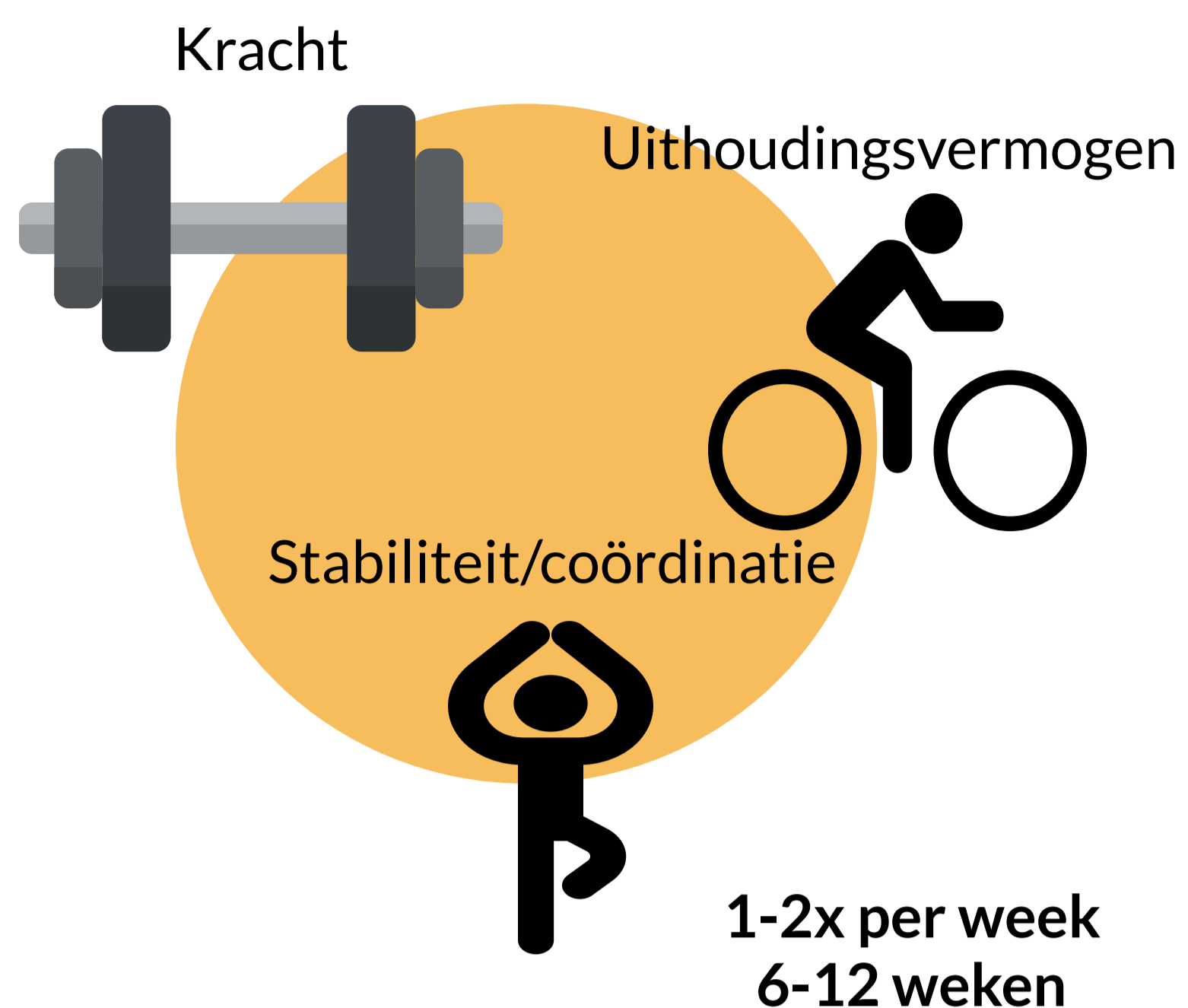


We beginnen met een intake. Hierbij worden diverse krachtmetingen verricht en worden specifieke testen uitgevoerd om de belastbaarheid van de heup te bepalen. Tevens nemen we diverse vragenlijsten af.

Naar aanleiding van de testen wordt een persoonlijk trainingsschema opgesteld dat er op gericht is uw persoonlijke doel(en) te behalen.



2 PROGRAMMA

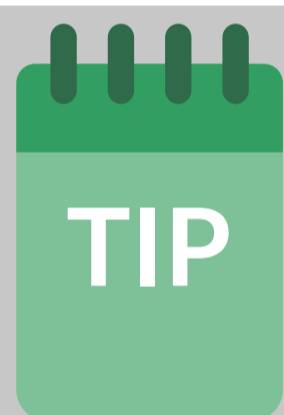
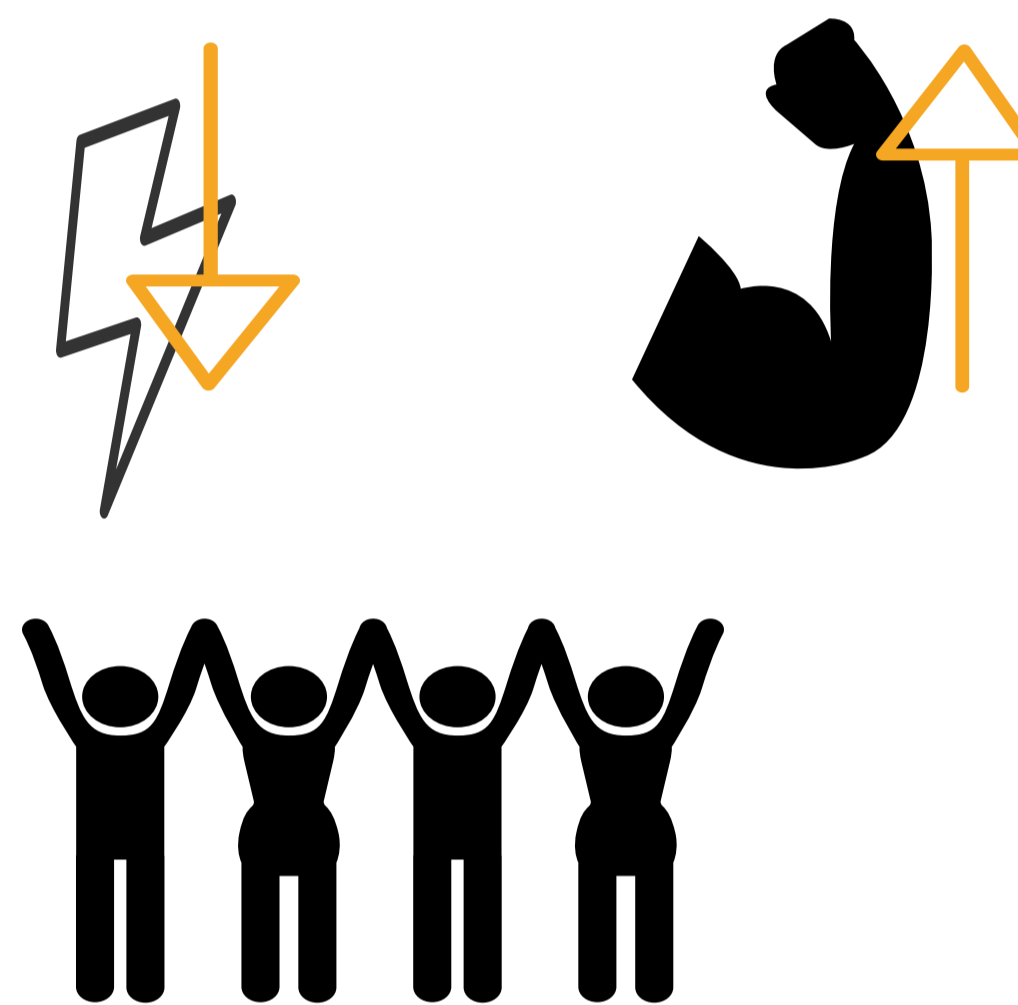


- 6-12 Weken training o.l.v. een fysiotherapeut, gericht op persoonlijke doelstelling(en).
- Veel persoonlijke aandacht voor verbeteren van conditie, kracht, stabiliteit en coördinatie.
- Vaste trainingstijden op onze verschillende locaties.

3 TRAININGSEFFECT

Wetenschappelijk bewezen:

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

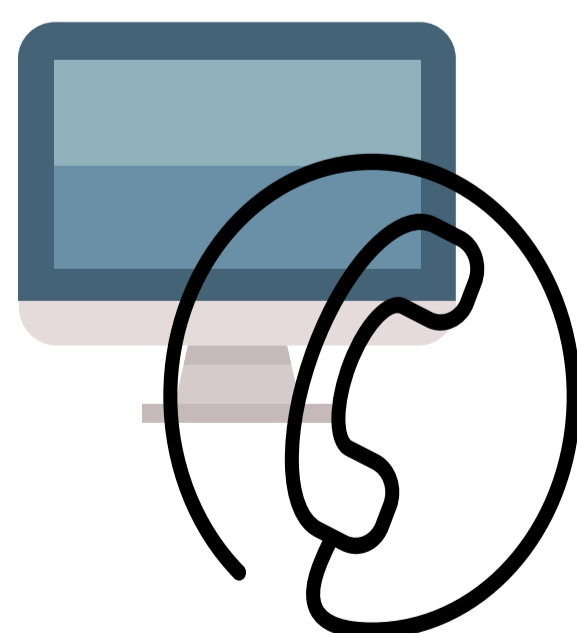


Het programma kan in overleg met uw fysiotherapeut worden aangepast aan uw persoonlijke wensen. Voor relevante oefeningen kunt u kijken op <https://www.smcp.nl> onder het kopje blessures en klachten.



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
- fysio@smcp.nl