

DEELNEMERS:

MC MOLENWEG

Apotheek Amelink, locatie Molenweg
Huisartsen MC Molenweg
www.mcmolenweg.nl

Fysiotherapie en Podologie Amstelveen
www.fysiotherapieenpodologieamstelveen.nl
020-4455200

MC ZONNESTEIN

Medisch Centrum Zonnestein zal januari 2021 geopend worden op de hoek Zonnestein van Heuven Goedhartlaan.

Fysiotherapie Jeanne d'arclaan
Fysiotherapie Kessler
Fysiotherapie Sint
www.fysiotherapiejeannedarclaan.nl
020-4415662

Fysiotherapeuten en huisartsen zijn specialist op het gebied van artrose. Zij behandelen verreweg de meeste mensen en kunnen makkelijk vaststellen of uw klachten van artrose komen. De helft van de 65+-ers heeft klachten van artrose.

TIPS



BEWEEGAANBOD IN DE BUURT:

Amstelveen Sport
Fietsmaatjes Amstelveen
De After Dinner Walk
De wandelclub Elsrijk/Patrimonium

BEWEEGGROEPEN:

Fysiotherapie Jeanne d'arclaan
Fysiotherapie en Podologie
Amstelveen



ARTROSE

Meer informatie over artrose vindt u op:
www.thuisarts.nl/artrose
www.apotheek.nl

Lay out: Laura Treffers



ARTROSE VAN DE LANGDURIGE PIJN AF?

Heeft u dat ook, vooral na rust? Klachten die minder worden na bewegen of na pijnstillers? Bij ouderen wordt dit vaak veroorzaakt door artrose.

Deze folder legt uit wat u eraan kan doen.

WAT IS ARTROSE?

Hoe artrose ontstaat is niet bekend. Het is niet zo dat het door slijtage komt, zoals we vroeger dachten, en zeker ook niet dat er niets aan te doen is. Mensen hebben echt minder last als ze zorgen dat de spieren sterk blijven en als ze piekbelasting vermijden. Sterkere spieren krijgt u door te oefenen.

WAT IS ERAAN TE DOEN?

Om de stijfheid en gevoeligheid van het gewricht te verminderen wordt aangeraden om minimaal 30 minuten per dag matig intensief te bewegen. Wandelen, zwemmen en dansen zijn goede manieren van bewegen. Sporten waarbij u plotseling veel kracht moet zetten niet. Blijven bewegen is nodig om uw spieren voldoende krachtig te houden

Bedenk dat u het gewricht als het waren moet "smeren". Met vitale en sterke spieren rondom het gewricht kunt u het gewricht ondersteunen. Dit leidt tot minder klachten.

AANBOD

APOTHEEK:

Pijnstillers helpen kort tegen de pijn. Ze helpen niet om sneller van artrose af te komen. Bij de meeste mensen werkt bewegen net zo goed als pijnstilling. De apotheker kan u een advies op maat geven. Voor de meeste mensen geldt:

- Paracetamol als eerste keus: het werkt bij de meeste mensen goed en heeft de minste bijwerkingen.
- Ontstekingsremmende pijnstillers (naproxen, ibuprofen, diclofenac) als tabletten of gel als tweede keus.



Let op bij gebruik van deze medicijnen als u maagproblemen, nierproblemen of hartfalen heeft. Van alle andere middelen, die u zelf kunt kopen zijn de effecten niet duidelijk aangetoond, terwijl zij wel bijwerkingen kunnen hebben. Gebruikt u al medicijnen, vraag dan uw apotheker welke pijnstillers u daarnaast kunt gebruiken.



AANBOD

FYSIOTHERAPIE:

Fysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het bewegingsapparaat. Zij kunnen u informeren en adviseren over uw klachten en op weg helpen met de juiste oefeningen. Er zijn oefengroepen waarin u kunt komen trainen. Zelfstandig trainen kan eventueel ook.

Als u overgewicht heeft, helpt afvallen om de belasting van knie, heup of rug te beperken, ook enkele kilo's hebben een merkbaar effect.