**Heup-, knie- en voetklachten.**

Klachten aan de gewrichten van de benen kunnen verschillende oorzaken hebben. Voorbeelden van oorzaken zijn:

  Slijtage (artrose)

  Overbelasting

  Terugkerende sportblessures

  Standafwijkingen van de gewrichten

  Verkeerd of onvoldoende gebruik van de beenspieren

**Behandelplan.**

Om te beginnen zal de oefentherapeut samen met u uw klachten in kaart brengen, de oorzaak opzoeken en er een behandelplan voor maken.

U krijgt een individueel oefenprogramma om bv. de spieren rondom het ‘probleemgewricht’ te trainen op kracht en coördinatie, of juist op lengte brengen van verkorte spieren, het ‘probleemgewricht’ te stabiliseren, ed. Tevens wordt er aandacht gegeven aan het belang van voldoende beweging.

Mocht u gebruik maken van hulpmiddelen, dan wordt er extra gekeken naar de hoogte van de stok/rollator.

Tijdens de behandeling komt er steeds meer accent te liggen op het houdings- en bewegingspatroon. Hierdoor leert u op een gezonde manier te bewegen en de gewrichten op een juiste wijze te belasten.

**Wat is artrose?**  
Artrose is een aandoening waarbij het gewrichtskraakbeen slechter wordt. Dit kraakbeen zorgt er mede voor dat het gewricht soepel en pijnloos kan bewegen en heeft een schokdempende werking. Bij artrose raakt het gewrichtskraakbeen echter beschadigd, kan zich niet herstellen en zelfs geheel verdwijnen. Het gewricht kan schokken minder goed opvangen en bewegen gaat moeilijker. Door de reactie van het onderliggende bot hierop kunnen problemen ontstaan. Het gewricht kan uitsteeksels vormen, dikker worden en een andere vorm krijgen. Bewegingen worden pijnlijk. Als reactie gaat u minder bewegen wat weer stijfheid en slappe spieren veroorzaakt. Er kunnen ook ontstekingen in de gewrichten ontstaan. Het gewricht wordt dan behalve pijnlijk ook warm en gezwollen.

**Wat kan oefentherapie betekenen bij artrose?**  
Voor artrose is geen genezing mogelijk. U moet er letterlijk mee ‘leren leven’. De oefentherapeut kan daar een belangrijke bijdrage aan leveren, zodat u het gewricht weer normaal of in elk geval zo goed mogelijk kunt gebruiken. U leert om tijdens uw dagelijkse activiteiten op een goede manier met de pijn en de stijfheid om te gaan. Samen met de oefentherapeut ontdekt u wat uw lichaam aankan. Geleidelijk zal de pijn afnemen of verdwijnen.