

Klachten aan de knie en/of heup bij artrose

De stappen van zorgpad artrose regio Utrecht

Samen werken we stapsgewijs aan minder klachten en meer bewegen



Stap 1 - Wat kan ik zelf doen?

Meer **bewegen** en werken aan een **gezonde leefstijl**.

- Zoek online naar informatie om meer te bewegen, bijvoorbeeld naar beweegvideo's of leefstijl tips.
- Goede informatie hierover vind je op thuisarts.nl, artrosegezond.nl en defysiotherapeut.nl.
- Ga begeleid bewegen, bijvoorbeeld via een buurtsportcoach, begeleide fitness of sportschool.



Stap 2 - Diagnose en advies van de huisarts of fysiotherapeut

Over leefstijl, oefeningen en bewegen of medicijnen (paracetamol).

- Als de pijn beweging belemmert, dan verwijst de huisarts naar de fysiotherapeut.
- De fysiotherapeut helpt met een advies of biedt langere begeleiding als dat nodig is.
- Wanneer dit u onvoldoende helpt, dan verwijst uw fysiotherapeut u terug naar uw huisarts.



Gaat het na stap 2 goed?
Ga dan terug naar stap 1.

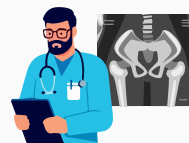
Stap 3 - Medicijnen, injectie of verder advies door huisarts

- De huisarts adviseert andere pijnstilling of geeft een injectie.
- Wanneer dit nodig is, dan zal de huisarts uw leefstijl opnieuw met u bespreken.



Stap 4 - Afspraak bij de orthopeed

- De orthopeed bespreekt mogelijke onderzoeken, een injectie of operatie.
- Gaat het daarna goed? Dan gaat u naar stap 1.



Gaat het na stap 3 of 4 goed?
Ga dan terug naar stap 1 of 2.

Aantekeningen