

# Klachten aan de knie en/of heup bij artrose

1

## Stap 1. Wat kan ik zelf doen?



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

- Zoek online naar informatie om te bewegen, bijvoorbeeld beweegvideo's.
- Leefstijltips vind je op thuisarts.nl of beweging.nl.
- Ga begeleid bewegen, bijvoorbeeld via een buurtsportcoach, begeleide fitness of sportschool.

2

## Stap 2. Diagnose en advies van de huisarts of fysiotherapeut



Gaat het goed?  
Terug naar stap

1

Over leefstijl, oefeningen en bewegen of medicijnen (paracetamol). Als de pijn bewegen belemmert, dan verwijst de huisarts naar de fysiotherapeut. De fysiotherapeut helpt met een advies of biedt langere begeleiding als dat nodig is. Soms is verwijzing nodig:

- naar de diëtist, bij overgewicht
- Ergotherapeut, voor hulp bij dagelijkse activiteiten
- Buurtsportcoach, voor begeleiding bij bewegen

3

## Stap 3. Medicijnen of het advies van een specialist

De huisarts adviseert andere pijnstilling of geeft een injectie. Als het nodig is vraagt de huisarts advies aan een specialist.

4

## Stap 4. Orthopeed

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



De stappen van zorgpad artrose Eemland

**Handige websites met betrouwbare informatie:**

reumanederland.nl  
thuisarts.nl/artrose  
zorgvoorbeweging.nl  
artrosegezond.nl

# Ruimte voor aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....