

Heb je klachten aan heup of knie?

**Misschien is het artrose. Bewegen helpt.
Ontdek wat je zelf kunt!**

Op donderdag 17 september is het Wereld Artrosedag. Daarom organiseren we in Achterveld, Leusden en Amersfoort gratis bijeenkomsten voor iedereen die die regelmatig last heeft van pijn of stijfheid aan de knie of heup, waardoor bewegen moeilijk is.

TWIJFEL JE? DOE DE ZELFCHECK

Welke uitspraken herken jij?

- ☐ *Ik heb regelmatig pijn aan mijn knie en/of heup tijdens of na het bewegen*
- ☐ *Mijn knie of heup voelt stijf aan, vooral na het opstaan of lang zitten*
- ☐ *Traplopen, wandelen of opstaan uit een stoel gaat minder makkelijk dan vroeger*
- ☐ *Ik ben minder gaan bewegen door mijn klachten of twijfel welke vorm van bewegen goed voor mij is*

De uitkomst van deze zelfcheck bepaalt niet of je artrose hebt, het is geen diagnose. Als je twee of meer punten hebt aangekruist, dan is er wel reden om te kijken hoe je van je klachten af kunt komen.

→ Herken je twee of meer uitspraken?

Misschien heb je last van klachten die horen bij artrose. Ons advies is: kom naar één van de bijeenkomsten. Fysiotherapeuten laten zien wat je zelf kunt, wél kunt en buurtsportcoaches organiseren beweegactiviteiten die je helpen bewegen.

Artrose



Bijeenkomsten van fysiotherapeuten en buurtsportcoaches, bij jou in buurt

Bewegen helpt. Ontdek wat je zelf kunt!

Kom naar de gratis bijeenkomsten die we organiseren tijdens Wereld Artrosedag. Een fysiotherapeut geeft handige tips en samen met een buurtscoach ontdek je wat je zelf kunt doen om in beweging te blijven.

📍 Amersfoort Kruiskamp
De Witte Vlinder
Van Galenstraat 30, Amersfoort
📅 Donderdagochtend 17 september
🕒 10:00 – 12:00 uur

📍 Amersfoort Schothorst
Wijkcentrum 't Middelpunt
Spinetpad 2, Amersfoort
📅 Donderdagmiddag 17 september
🕒 13:30 – 15:00 uur

We organiseren deze bijeenkomsten op verschillende plekken in Amersfoort en Leusden. Komt een andere locatie beter uit? Kijk dan op onze website.

