

ARTROSE

Tegenwoordig wordt artrose gezien als een reumatische aandoening, die gekenmerkt wordt door beschadigingen van het gewrichtskraakbeen, gecombineerd met reacties (sclerose) van het onderliggende bot en vorming van botuitsteeksels (osteofyten) aan de gewrichtsranden. Vanwege het optreden van pathologische veranderingen, zoals spierzwakte, ligamentaire laxiteit (verminderde stabiliteit van de gewrichtsbanden), milde synovitis (kapselontsteking), meniscusdegeneratie (achteruitgang kwaliteit van de meniscus) en veranderingen in de pijnverwerking beschouwt men artrose als een orgaanaandoening.^[1] In de Engelstalige literatuur gebruikt men de term 'osteoarthritis' in plaats van 'artrose'; de aanduiding artritis verwijst hierbij naar gewrichtsontsteking.

Artrose is een veel voorkomende gewrichtsaandoening, die drie keer zo veel voorkomt bij vrouwen als bij mannen. Naar schatting kwam in 2010 knieartrose voor bij ongeveer 312.000 mensen en heupartrose bij ongeveer 238.000 mensen. Dit percentage zal naar verwachting in de toekomst door de vergrijzing en de toename van overgewicht stijgen. Artrose wordt gezien als een langzaam progressief chronische' gewrichtsaandoening. Dit wil zeggen dat er (nog) geen genezing mogelijk is. Het is belangrijk dat patiënten met artrose aan knie of heup greep krijgen op hun ziekte. Een actieve leefstijl, het voorkomen van overgewicht, een goed ziekte-inzicht en het adequaat omgaan met chronische (pijn)klachten zal hierbij kunnen helpen. Als mensen met artrose blijven oefenen worden in het dagelijks leven minder pijn en beperkingen ervaren. Dit geldt ook voor de lange termijn! Operaties zijn zelfs niet altijd meer nodig, of kunnen worden uitgesteld, zo blijkt uit onderzoek van het NIVEL uit 2010 (Pisters).

^[1] Vrij vertaald uit: Sellam J, Herrero-Beaumont G, Berenbaum F. Osteoarthritis: pathogenesis, clinical aspects and diagnosis. In: Bijlsma JWW, editor. EULAR Compendium on Rheumatic Diseases. London: BMJ Publishing Group and European League Against Rheumatism, 2009:444-63

Wat doen we eraan? Het MOPA!

Het Multidisciplinair OefenProgramma Artrose heup en knie (MOPA) is een behandelprogramma dat bestaat uit een uitgebreid oefenprogramma en een voorlichtingsprogramma.

De hoofddoelstelling van het programma is het optimaliseren van de kwaliteit van leven, zodat functionele beperkingen en participatieproblemen van patiënten met artrose van heup en/of knie verminderd kunnen worden.

Inhoudelijk is het MOPA gebaseerd op recente resultaten uit wetenschappelijk onderzoek, op de herziene richtlijn uit 2010 "Artrose Heup-Knie" van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) en op de Zorgwijzer Artrose (BART-strategie).

Het MOPA bestaat uit 3 onderdelen: individuele fysiotherapie, groepsoefentherapie en educatieve begeleiding.

Doelstellingen individuele fysiotherapie

- beter leren bewegen
- meer kennis opdoen over uw ziektebeeld
- Inventarisatie van aanwezige stoornissen, functionele beperkingen en participatieproblemen.
- Het verbeteren van de balans tussen belasting en belastbaarheid.
- Het verminderen van stoornissen zoals lage spierkracht of verminderde mobiliteit (bewegelijkheid van het gewricht)

Doelstellingen groepsoefentherapie

- De hoofddoelstelling van de groepsoefentherapie is het verbeteren van het algemeen welzijn (wellness).
- Hieronder wordt verstaan:
 - minder beperkingen in ADL (Activiteiten van het Dagelijks Leven)
 - toepassen van zelfmanagement technieken
 - toename van beweeglijkheid van het gewricht, spierkracht en coördinatie
 - meer plezier in bewegen
 - ontwikkelen van inzicht in de aandoening artrose
 - verbeterde algemene belastbaarheid en uithoudingsvermogen
 - juiste balans tussen inspanning en ontspanning
 - voorbereiden op het eventuele gebruik van (loop)hulpmiddelen
 - lotgenotencontact

Door regelmatig bewegen wordt het zelfvertrouwen vergroot en wordt de eventuele angst of onzekerheid voor bewegen gereduceerd. Uiteindelijk is het de bedoeling dat u zich (weer) een actieve leefstijl eigen kan maken. Hierbij dient te worden opgemerkt dat de eventuele sport die hervat wordt, aangepast is aan uw belastbaarheid. Het mag wel duidelijk zijn dat het behandelprogramma het nut en de noodzaak van bewegen benadrukt.

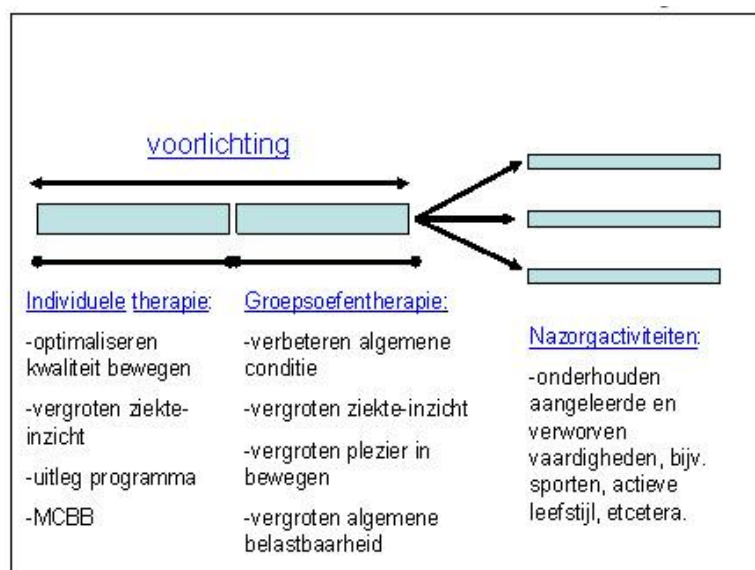
Doelstelling: psycho-educatie

De psycho-educatie bestaat uit één avond, waarin een psycholoog, een diëtist en een fysio-/manueel therapeut voorlichting geven over verschillende onderwerpen met betrekking tot artrose. De inhoud van deze voorlichting is weergegeven in de cursusmap: "Artrose van de heup of knie: 'the state of the art'".

In het voorlichtingsprogramma komen een viertal onderwerpen uitvoerig aan de orde, welke in de cursusmap worden beschreven. De onderwerpen zijn:

- artrose; medische achtergronden en algemene behandelprincipes
- artrose en bewegen; omgaan met chronische klachten
- omgaan met beperkingen
- artrose en voeding

De cursusinformatie wordt per e-mail aan u verzonden.



Duur programma

Het MOPA programma heeft een totale duur van 7 maanden. De eerste behandeling heeft u inmiddels gehad en bestond uit een intakegesprek waarbij u uw klachten en hulpvraag heeft besproken met de fysiotherapeut. De fysiotherapeut heeft u uitgelegd waar het behandelprogramma uit bestaat. Hieronder wordt dit nog een keer schematisch weergegeven.

Het totale programma komt overeen met 30 sessies. Afhankelijk van uw aanvullende verzekering (AV) voor fysiotherapie wordt het programma volledig of gedeeltelijk vergoed. Mocht uw AV niet alle sessies vergoeden dan kunt u de sessies natuurlijk ook zelf betalen. Bent u niet in staat zelf de kosten te dragen of wilt u de sessies niet zelf betalen, dan wordt in overleg met uw behandelend fysiotherapeut een aangepast programma voorgesteld. Er zijn dan 2 extra mogelijkheden naast het volgen van het gehele programma (= mogelijkheid 3).

Aangepast MOPA - Programma nr. 1	0-12 sessies via AV vergoed per jaar	0-12 individuele sessies 0 groepsessies 1 sessie voor de evaluatie 0 sessies voor de voorlichtingsavond
Aangepast MOPA - Programma nr.2	18-27 sessies via AV vergoed per jaar	10 individuele sessies 6-15 groepsessies 1 sessie voor de evaluatie 1 sessie voor de voorlichtingsavond
Gehele MOPA - Programma nr.3	30 sessies via AV vergoed per jaar	10 individuele sessies 18 groepsessies 1 sessie voor de evaluatie 1 sessie voor de voorlichtingsavond

Onderstaand een overzicht van de met de zorgverzekeraars gecontracteerde tarieven per onderdeel van het MOPA - programma (gebaseerd op profiel 3 tarieven van Menzis)ⁱ.

intake gesprek	€ 43,43
individuele sessie	€ 32,83
groepsessie / voorlichting	€ 19,92
evaluatie sessie	€ 32,83

Nazorg

Wanneer het behandelprogramma zijn einddoel bereikt zal de leefregel '*gedoseerd bewegen*' voortgezet moet worden. Dit kunt u doen door op eigen gelegenheid regelmatig te fietsen, te wandelen of te sporten. Ook kunt u gebruik maken van een aangepast sportprogramma bij ons Centrum voor Aangepast Sporten 'Ability' (kortweg CASA Hilberdink). Voor meer informatie kijkt u op onze website: www.casahilberdink.nl

ⁱ wijzigingen voorbehouden