



Ergotherapie Ilse Daamen



Artrose

veel voorkomend,
maar ook bekend?!



26 maart 2021

Pagina 1

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

1

Inhoud

Voorstellen
Project JIGSAW - E
Artrose in de 1^e lijn
Artrose of toch iets anders?
Wat kan de ergotherapeut doen?
Oefentherapie
Spalktherapie
Wat kan iemand met artrose zelf doen?
Stellingen
En nu...?



Pagina 2

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

2

Voorstellen

Wie zijn wij?

Yvonne Veldhuis
Ergotherapie praktijk Handig Advies in Almere

Ilse Daamen
Ergotherapie praktijk Ilse Daamen in Rotterdam

Ergotherapie Ilse Daamen



Pagina 3

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

3

Een Europees project

JIGSAW-E

Joint Implementation of Guidelines for Osteoarthritis in Western Europe (JIGSAW-E)
Keele University, LUMC en EMC

In Nederland:
Huisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut, onderzoeker, hoogleraar en 2 patiënten.

Doel: vertaalslag van handboek naar NL situatie en implementatie van gebruik in 1^e lijn

Pagina 4

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

4

Doel JIGSAW-E

Artrose in de 1^e lijn

Gestelde doelen

- Uniformiteit in artrose zorg
- Implementeren evidence based richtlijnen
- Patiënten helpen artrose beter te begrijpen
- Ondersteunen van zelfmanagement
- Werklast huisarts verminderen
- Vermijden duurdere 2^e lijns zorg

Bron: [Nivel Zorgregistraties eerste lijn](#)

- [ICPC-code L89-L91](#)

Pagina 5

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

5

Herkennen van artrose

Voorlichting

ARTRITIS

Artrose

Reuma

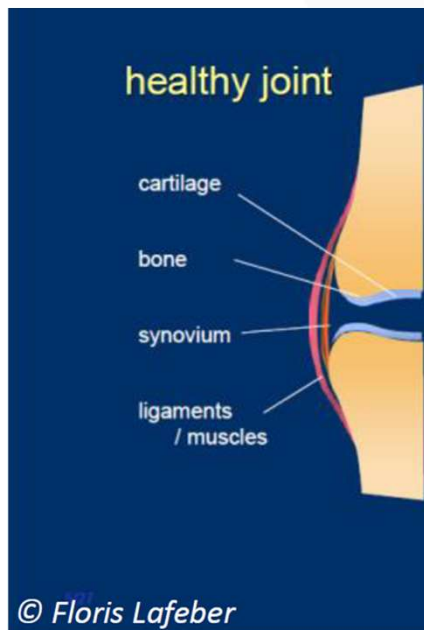
Slijtage

Pagina 6

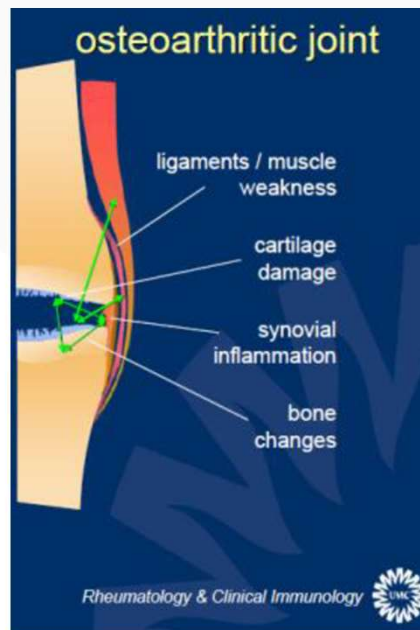
Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

6



Pagina 7



Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

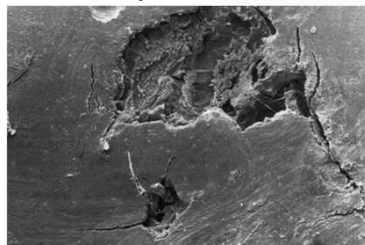
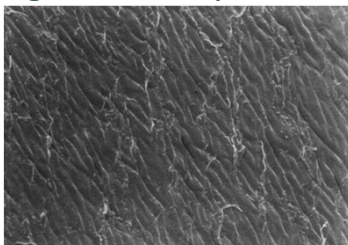
26 maart 2021

7

Herkennen van artrose

Voorlichting

Gestoorde koppeling tussen afbraak en synthese van gewrichtskraakbeen en subchondraal bot. Deze leidt tot verweking, fibrillatie en verdwijnen gewrichtskraakbeen, als ook sclerose en verval van subchondraal bot, en vorming van osteofyten en subchondrale cysten



Linker plaatje gezond kraakbeenweefsel

Rechter plaatje artrotisch weefsel

Pagina 8

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

8



Pagina 9



Artrose, veelvoorkomen

26 maart 2021

9



Artrose van cmc en dip-
gewrichten!

Pagina 10



Artrose van cmc en dip-
gewrichten!

Artrose, veelvoorkomen

26 maart 2021

10



Pagina 11

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

11



ulnairdeviatie vingers bij RA



Swanneck deformiteit bij RA

Pagina 12

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

12



Pagina 13



Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

13



Artrose in dip-gewrichten (links)
Noduli bij reumatoïde artritis (rechts)

Pagina 14



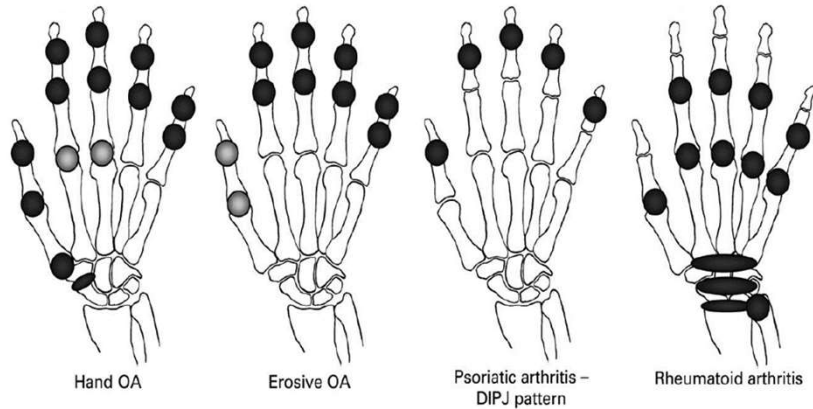
Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

14

Diagnostiek

Artrose of toch iets anders?

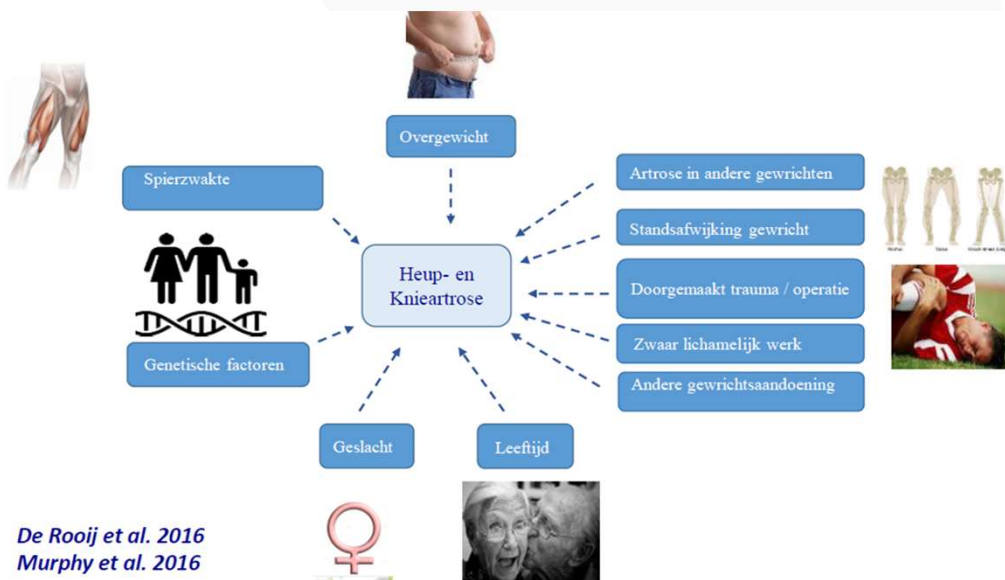


Pagina 15

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

15



Pagina 16

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

16

behandeling

Wat kan de ergotherapeut doen?

Conservatief

Behandelaars 1^e lijn:

Huisarts (POH), fysiotherapeut, ergotherapeut

Ergotherapeut:

- Stel je eigen werkd Diagnose
- Voorlichting: geef duidelijkheid over de diagnose (informatie op papier meegeven of naar website verwijzen)
- Gewrichtsbeschermende principes, leefstijladviezen, B/B, hulpmiddelen
- Oefentherapie (actief blijven)
- Spalken/braces
- Promoot zelfmanagement

Pagina 17

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021



17

behandeling

gewrichtsbescherming

- Belast niet te zwaar of te lang;
- Gebruik een andere manier of een hulpmiddel;
- Belast in stabiele stand;
- Wissel houdingen en bewegingen af, rust en activiteit
- spreid de belasting van gewrichten in de tijd
- Houd rekening met de pijn
- Blijf bewegen (dus oefenen!) /goede spierfunctie en conditie



Pagina 18

Artrose, v

bekend?!

26 maart 2021



18

Hoe wordt de activiteit uitgevoerd? + Waarom op deze manier?

[illegible]

Autorenkoppelung 2014, Pflanzengesellschaften, angestrichelte, Maier, Michael, Carrington

- Minder opvlammingen
- Minder pijn
- Minder gewrichtszwellingen
- Dagelijkse activiteiten makkelijker uitvoeren
- Mobiel
- Positiever

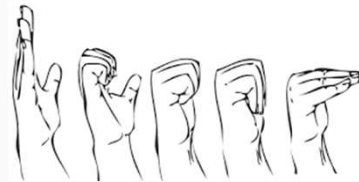


behandeling

Oefentherapie

Richt zich op:

- Aanleren ontspannen bewegingspatroon
- Aanleren juist bewegingspatroon (intrinsiek/extrinsiek)
- Op lengte brengen/houden structuren
- Herwinnen mobiliteit gewrichten
- Opbouwen van kracht
- Gericht op activiteiten



Pagina 21

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

21

behandeling

spalktherapie

- Pijnvermindering
- Bescherming/ondersteuning gewricht
- Verbetering handfunctie
- Aanleren juist bewegingspatroon
- Corrigeren stand (preventie)
- Oprekken structuren



Pagina 22

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

22

behandeling

spalktherapie



Pagina 23

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

23

zelfmanagement

Wat kan iemand met artrose zelf doen?

Uit handboek:

- Lichaamsbeweging om pijn te verminderen en conditie te verbeteren
- Goed schoeisel
- Warmte om pijn te verminderen, koelen om zwellingen te verlichten
- Overgewicht verminderen
- Afleiding en ontspanning verminderen de pijn
- Eten van bepaalde voedingsmiddelen ???
- Trainen in zelfmanagement (bv via www.reumautitgedaagd.nl)



Pagina 24

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

24

Wat zegt de ergotherapeut?

Quotes

1. Cliënt:
"Het is slijtage van mijn kraakbeen".
2. Cliënt:
"De artrose gaat steeds verder achteruit als ik ouder wordt".
3. Cliënt:
"Er is niets aan te doen".
4. Cliënt:
"Veranderingen op de foto verklaren mijn klachten."

Pagina 25

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

25

Take home message

En nu...?

- Oefenen met uitleg wat artrose is (en wat het vooral niet is!)
- Geef het handboek op papier of als .pdf
- Vertel wat cliënt zelf kan doen
- Verwijs naar www.artrosegezond.nl
- Observeer en adviseer activiteiten
- Informatie en oefeningen op papier
- Overweeg een (eenvoudige) spalkencursus
- Aanvullende cursus in ontwikkeling

Pagina 26

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

26

Einde presentatie

Hartelijk dank voor jullie aandacht

Link naar handboek voor mensen met artrose:

<https://reumazorgnederland.nl/handboek-artrose/>

Reuma uitgedaagd:

<https://www.reumauitgedaagd.nl/trainingen/online-trainingen-volwassenen/>

Link naar Artrose Gezond

<https://artrosegezond.nl/>

Boekje handwerken zonder klachten

<https://www.ergotherapiepraktijk-actief.nl/webshop/>

Voor vragen, opmerkingen of suggesties:

Yvonne Veldhuis:

E-mail: info@handigadvies.com

Ilse Daamen:

E-mail: info@ergotherapiedaamen.nl

Pagina 27

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

27



Pagina 28

Artrose, veelvoorkomend, maar ook bekend?!

26 maart 2021

28