

Aan de slag

Bespreek met uw huisarts

Weet u nog niet of u artrose heeft? Bespreek dan eerst uw klachten met de huisarts. De huisarts kan achterhalen of u artrose heeft.

Ga naar de fysiotherapeut

Hoe eerder u begint met bewegen en oefeningen, hoe meer de pijn kan verminderen. Ga daarom naar een fysiotherapeut om te starten met oefentherapie. De fysiotherapeut geeft u oefeningen die voor u geschikt zijn.

Zet het bewegen voort!

Blijf ook bewegen als u niet bij de fysiotherapeut bent. Op www.artrosegezond.nl kunt u oefeningen vinden om zelf thuis te doen. Ook wandelen, fietsen en zwemmen zijn erg goed als u artrose heeft.

Meer weten?

Artrose Gezond
www.artrosegezond.nl



Thuisarts
www.thuisarts.nl/artrose

© 2026 Artrose Gezond. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming

ARTROSE



Wat is artrose en waarom is bewegen belangrijk?

ARTROSE
GEZOND

Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam
Erasmus

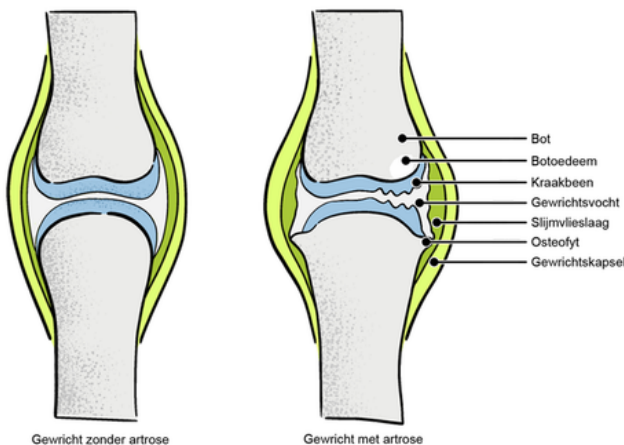
Artrose

Wat is artrose?

Artrose is een ziekte die pijn en stijfheid geeft in de gewrichten (de plekken waar de botten elkaar raken). Artrose kan onder andere voorkomen in uw knie(ën), heup(en) of hand(en), maar bijvoorbeeld ook in de grote teen, nek, onderrug of schouder(s).

Veranderingen bij artrose

- In de gewrichten zitten laagjes die helpen om de botten soepel te laten bewegen. Deze laagjes heten kraakbeen. Bij artrose wordt het kraakbeen dunner, zachter en er komen scheurtjes in. Dit doet geen pijn omdat het kraakbeen geen gevoel heeft.
- Kleine plekjes met vochtophoping in het bot (botoedeem) kunnen wel voor pijn zorgen. Deze plekjes kunnen ook weer verdwijnen.
- De slijmvlieslaag kan gaan ontsteken, waardoor het gewricht soms wat gezwollen kan zijn en dit kan ook pijn geven.
- De kracht van de spieren rondom het gewricht kan minder worden.



Start met oefentherapie

Hoe eerder u begint met bewegen en oefeningen, hoe meer de pijn kan verminderen.



Deze informatie komt uit wetenschappelijk onderzoek naar oefentherapie bij heup- en knieartrose.

Pijn en stijfheid

Vaak zijn de pijn en stijfheid het ergst in de ochtend of wanneer u een tijdje stil heeft gezeten. Deze klachten nemen weer af wanneer u het gewricht een tijdje beweegt.

Het patroon doorbreken

Als u pijn heeft kan bewegen moeilijk zijn. Maar door niet te bewegen zullen uw gewrichten stijf worden en uw spierkracht verminderen, wat weer leidt tot meer pijn. Door te beginnen met bewegen en regelmatig te bewegen kunt u dit patroon doorbreken. Bewegen mag rustig worden opgebouwd. Lichte pijn na het bewegen hoort erbij en betekent niet dat u iets heeft beschadigd. De pijn na het bewegen zal steeds wat minder worden.

Oefentherapie bij de fysiotherapeut

Een fysiotherapeut kan oefeningen geven die voor u geschikt zijn en uitleggen hoe u veilig en goed kunt bewegen met artrose. Oefentherapie voor heup- of knieartrose wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Mogelijk betaalt u wel eigen risico.



Bespreek uw klachten met uw huisarts en vraag naar oefentherapie bij een fysiotherapeut.



Uw fysiotherapeut geeft oefeningen die voor u geschikt zijn.

Voordelen van bewegen en oefentherapie



Soepele gewrichten



Sterke spieren rondom uw gewrichten



Minder pijn



Betere conditie



Beter dagelijkse taken uitvoeren

Begin rustig, blijf bewegen en bespreek uw klachten