

# Symposium Artrose in Beweging

24 maart 2022



HOGESCHOOL ROTTERDAM



# Programma

- 18.00 uur **Welkom en introductie**
- 18.05 uur **Artrose, state of the art overzicht**  
door Prof. dr. Sita Bierma-Zeinstra, Erasmus MC
- 18.25 uur **Ondersteunen naar duurzaam bewegen; van inzichten uit behandeltrajecten naar oplossingsrichtingen middels co-creatie**  
door Dr. Anita Feleus, Hogeschool Rotterdam
- 18.45 uur **Inzichtelijk maken van zelfmanagementondersteuning. Wat kan en doet de fysiotherapeut?**  
door Drs. Lotte Wevers, Hogeschool Rotterdam
- 19.00 uur **Pauze**

# Programma

- 19.20 uur **Toepassing van de KNGF richtlijn artrose heup/knie in de eerstelijns; highlights en comorbiditeit**  
door Dr. Wilfred Peter, Reade en LUMC
- 19.40 uur **Platform Artrose Gezond**  
door Dr. Dieuwke Schiphof, Erasmus MC
- 20.00 uur **De Beweegcoach**  
door mw. Marcella Deters, projectleider Rotterdam Sportsupport en mw. Shanna Levenswaard, Beweegcoach Rotterdam Sportsupport
- 20.15 uur **Samenvatting en afsluiting**

# ARTROSE

## STATE OF THE ART

Prof. Dr. Sita Bierma-Zeinstra

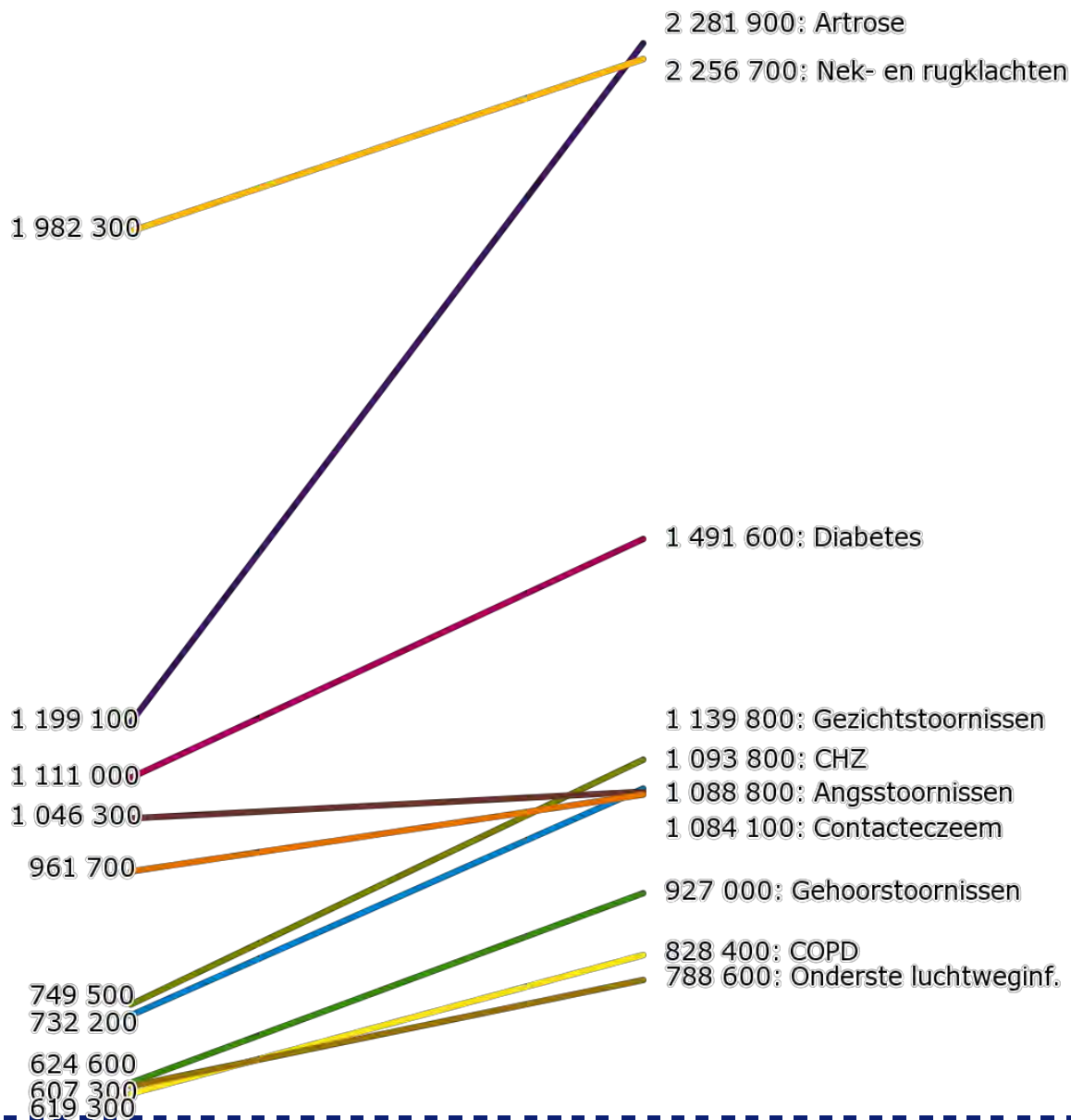


Erasmus MC  
Universitair Medisch Centrum Rotterdam



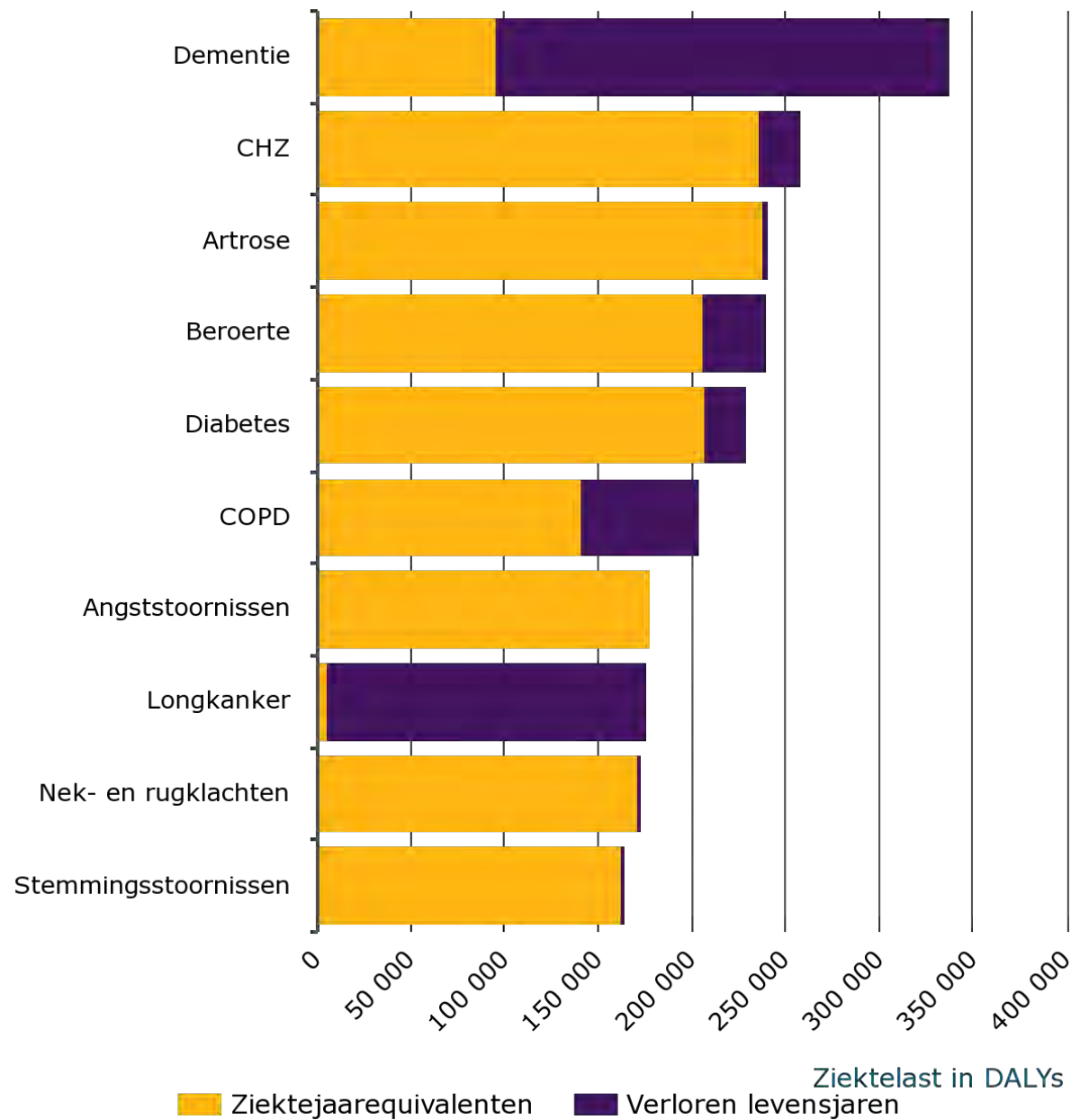


Aantal mensen met een bepaalde aandoening  
2015 2040



2040

- 2.3 miljoen personen met artrrose
- Toename door vergrijzing, overgewicht, gewrichtstrauma en bevolkingsgroei



2040

- Artrose meeste ziektejaarequivalenten

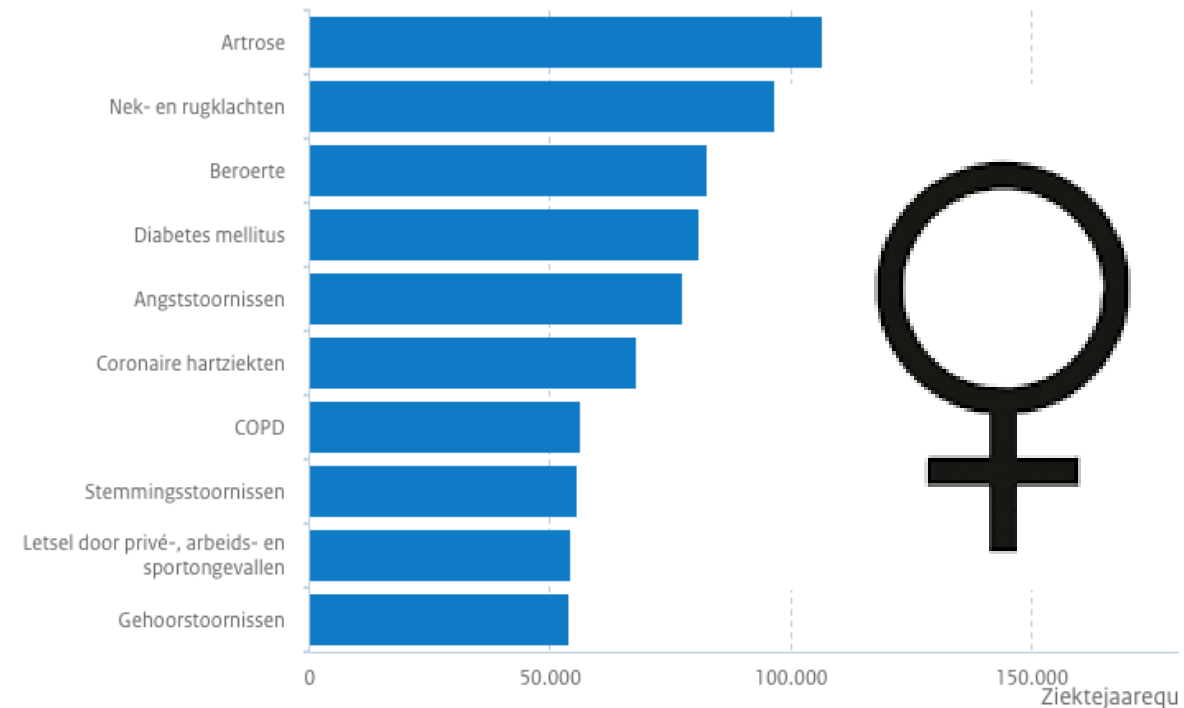
Ziektejaar-equivalenten Verloren levensjaren



# Epidemiologie artrose

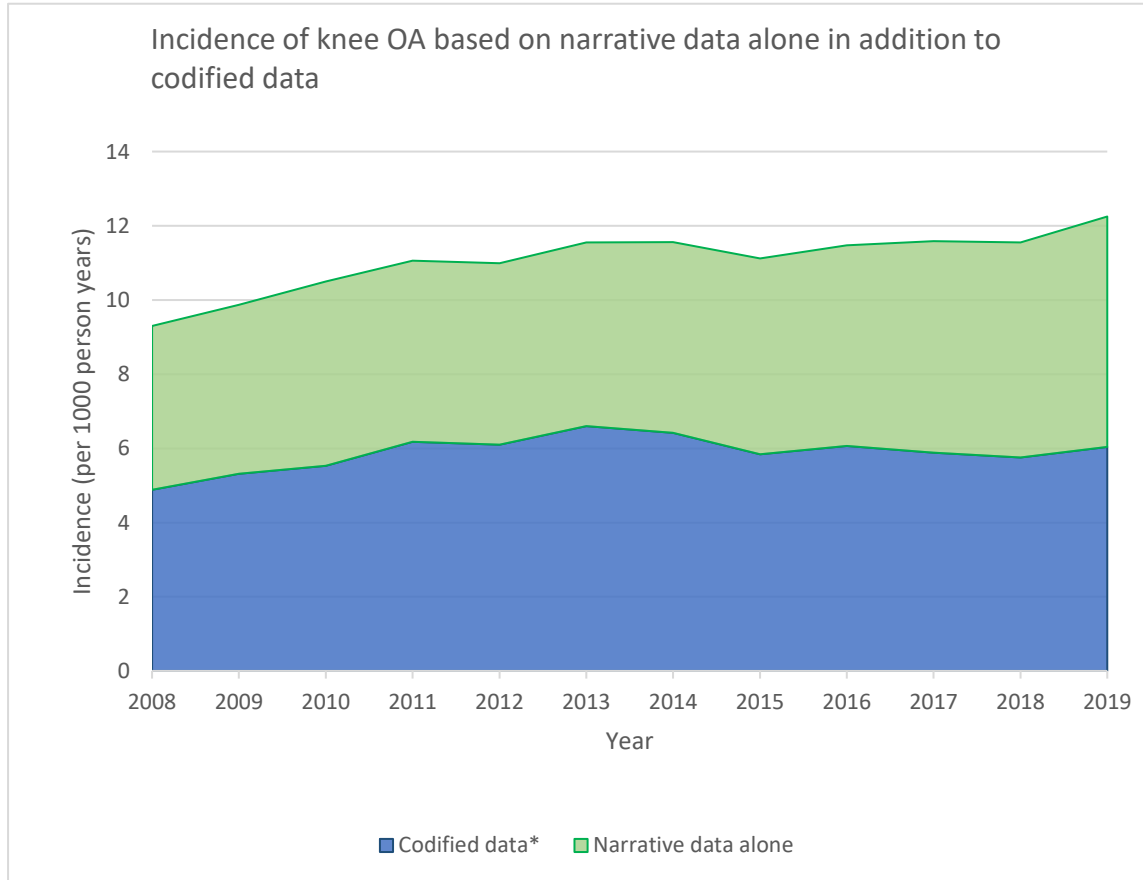
- Prevalentie van artrose in de huisarts praktijk in Nederland 2019  
**1.5 miljoen**
- Bijna 2X zo vaak vrouwen

Top 10-lijst aandoeningen met meeste ziektejaarequivalenten 2018





# Epidemiologie artrose



- In werkelijkheid nog veel meer dan in de registraties gecodeerd
- Heupartrose 1.8 X
- Knieartrose 2 X



# Diagnose: knie-artrose

## ***Knie-artrose***

- Pijn in de knie + 3 van de volgende
- Leeftijd > 50 jaar
- Stijfheid < 30 min.
- Crepitus
- Pijn bij palpatie gewrichtsranden
- Benige verbreding bot
- Geen warmte bij palpatie

### *NHG-standaard*

#### ***Knieartrose waarschijnlijk***

Leeftijd > 45 jaar;

Activiteiten gerelateerde kniepijn;

Ochtendstijfheid (neg of < 30 min)

#### ***Nog waarschijnlijker***

Verminderde flexie of extensie;

Crepitus (bewegingsonderzoek)

Pijn bij palpatie gewrichtsranden

Benige verbreding bot

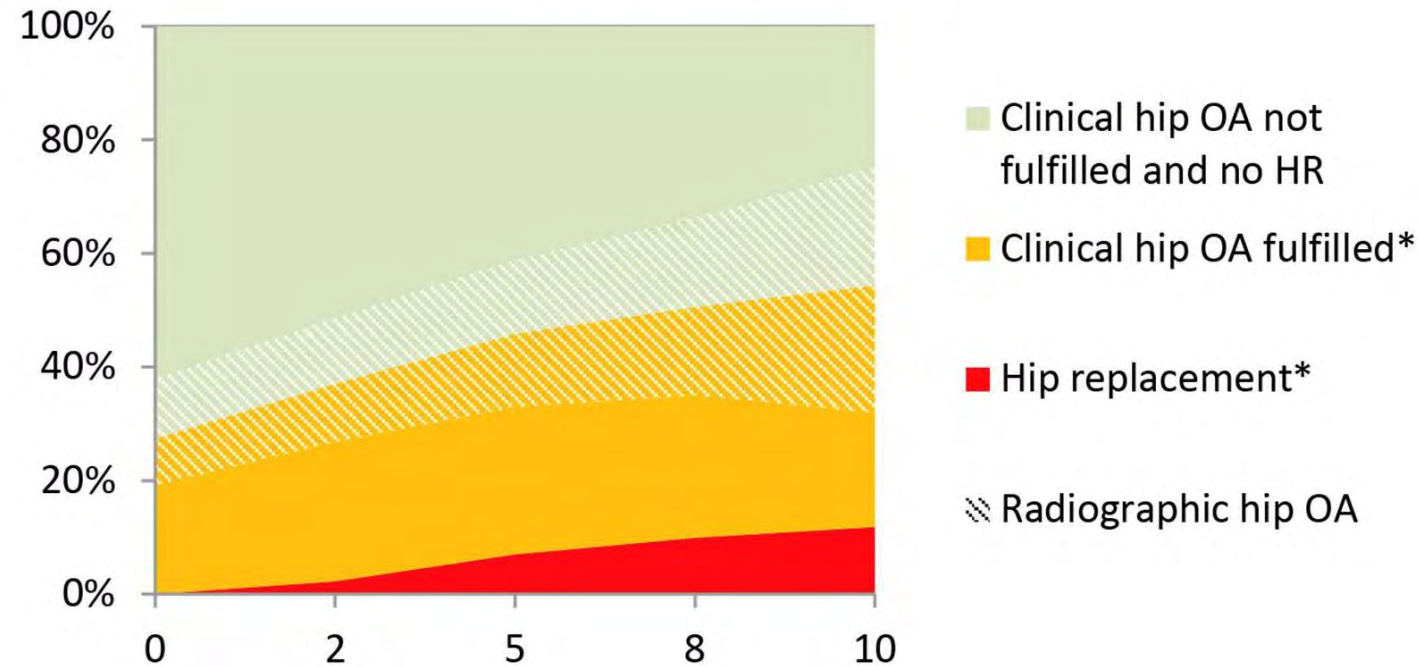
# Diagnose artrose knie of heup

## Röntgenfoto is niet nodig voor de diagnose

### Bij beginnende klachten

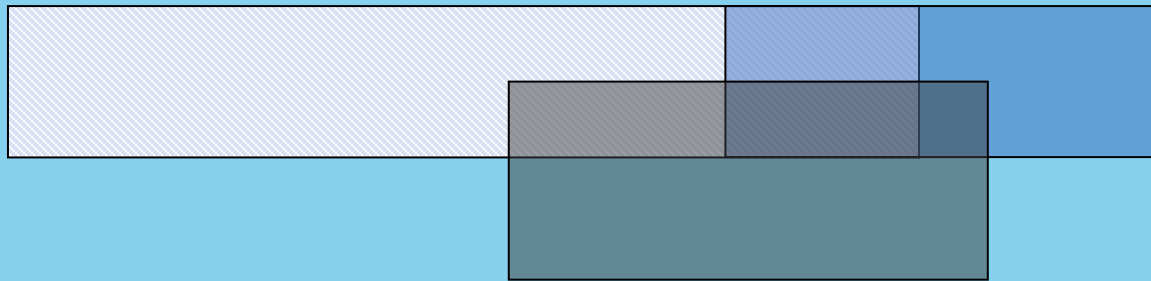
- Een kleine minderheid van ACR+ heeft rö+
- Rö+ niet voorspellend voor artrose later

## Hip pain (n=588)



# Relatie pijn en artrose op röntgenfoto of MRI

1766 knieën van vrouwen 45-60 jaar



- MRI meer sensitief dan röntgenfoto
- Relatie met pijn ongeveer gelijk  
(OR 4 voor artrose bij kniepijn meeste dagen afgelopen maand)

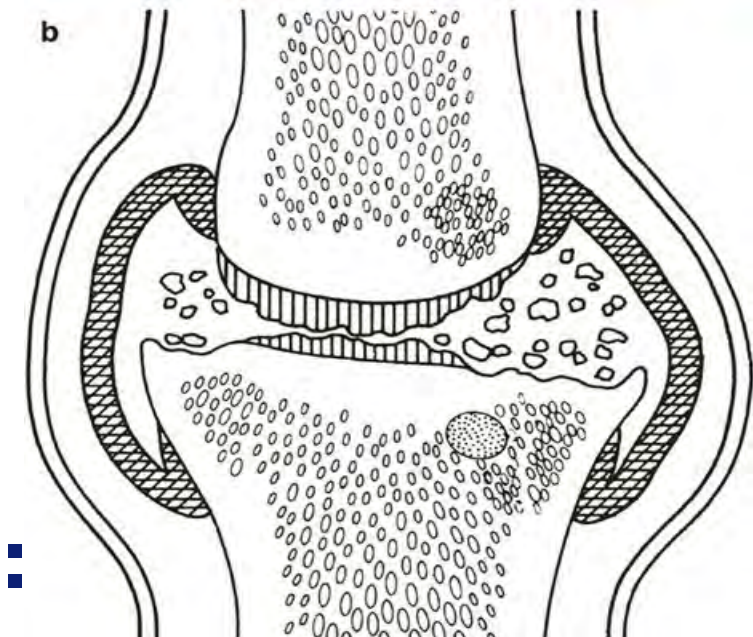
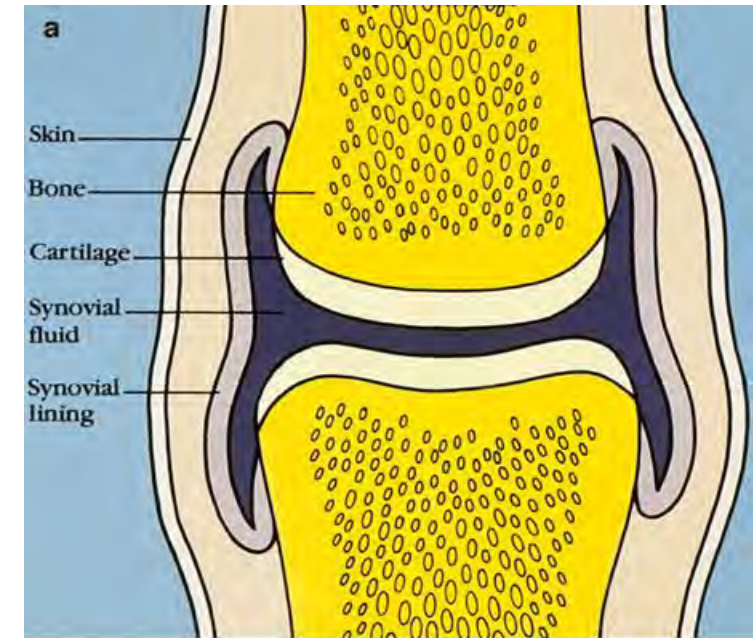
# Veranderingen in alle weefsels van het gewricht

## Variabel over de tijd

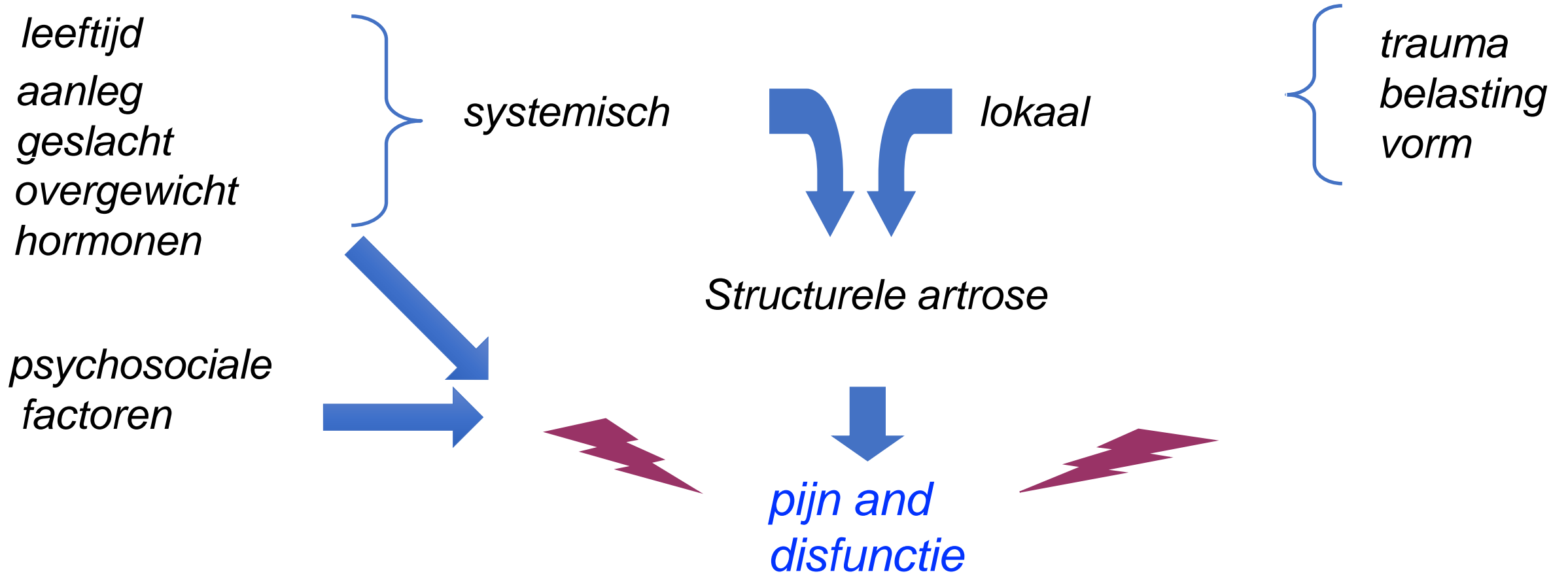
Synovitis

Beenmerglaesies

Relatie met schommelingen in pijn



# Risicofactoren artrose: multifactorieel

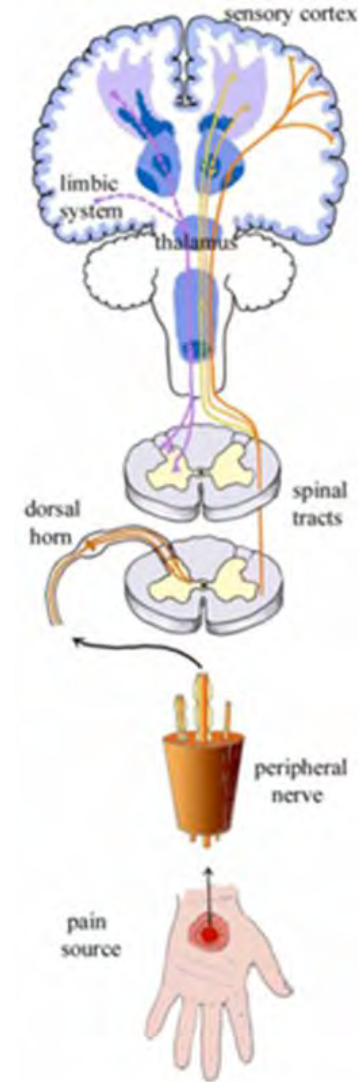


# Pijn fenotype

- Nociceptieve pijn
- Neuropathische pijn
- Centrale sensitisatie

neuropathische pijn/centrale sensitisatie bij artrose:

23-50%  
(modified) Pain Detect vragenlijst





# Behandelopties: richtlijnen nationaal



Conservatieve behandeling van artrose in heup of knie

**NHG-Standaard**  
Niet-traumatische knieklachten  
(M107)



**Artrose heup-knie [richtlijn]**

Nederlandse richtlijnen artrose:

- NHG-standaard M107
- Federatie Medisch Specialisten ([www.richtlijndatabase.nl](http://www.richtlijndatabase.nl))
- KNFG-richtlijn ([www.kngf2.nl](http://www.kngf2.nl))

# Behandelopties niet-medicamenteus

## Voorlichting en educatie

- Vaststellen van de behandeldoelen
- Voorlichting over artrose (zie ook: [artrosegezond.nl](http://artrosegezond.nl); [reumanederland.nl](http://reumanederland.nl))
- Voorlichting over zelfmanagement
- Ziekte-inzicht / coping
  
- Adviezen over leefstijl (beperking overbelasting)
  - Gewicht (gewichtsreductie bij obesitas)
  - Lichaamsbeweging / oefeningen
  - Werkomstandigheden /sport
  - Hulpmiddelen / aanpassingen

**GLI:** *artrose + overgewicht = indicatie*

## **Oefentherapie: in alle richtlijnen sterk aanbevolen**

### Gedragsmatige aanpak

- Pijn vermijdend gedrag verminderen
- Dagelijkse activiteiten evalueren en doelen stellen
- Stimuleren van beweging

### Fysiologische aanpak

- Oefentherapie gericht op verminderen van pijn en verbeteren van functie
- Versterken van spieren
- Verhogen aerobe capaciteit



# Behandelopties niet-medicamenteus

## Andere niet-medicamenteuze opties

- Stok / rollator
- Stevige schoen
- Niet geadviseerd:
  - Inlegzolen
  - Thermotherapie
  - Massage
  - Taping
  - Shockwave
  - Ultrageluid
  - Laser
  - TENS (soms)
  - Braces (soms)

### ORIGINAL RESEARCH

#### The Effect of Flat Flexible Versus Stable Supportive Shoes on Knee Osteoarthritis Symptoms

##### A Randomized Trial

Kade L. Paterson, BAppSci(Hons), BPod, PhD; Kim L. Bennell, BAppSci(Physio), PhD;  
Penny K. Campbell, BAppSci(FoodSci&Nutr); Ben R. Metcalf, BSci(Hons); Tim V. Wrigley, BSci(Hons), MSc;  
Jessica Kasza, BSci(Hons), PhD; and Rana S. Hinman, BPhysio(Hons), PhD

Annals of Internal Medicine

Supportive Shoes on Knee

# Behandelopties medicamenteus

Eerste keus paracetamol....

Topicale NSAIDs

Orale NSAID's

Intra-articulair glucocorticoïd (ook IM bij heup artrose)



Clinical and epidemiological research

EXTENDED REPORT

Intramuscular glucocorticoid injection versus placebo injection in hip osteoarthritis: a 12-week blinded randomised controlled trial

Desirée M J Dorleijn,<sup>1</sup> Pim A J Luijsterburg,<sup>1</sup> Max Reijman,<sup>2</sup> Margreet Kloppenburg,<sup>3</sup> Jan A N Verhaar,<sup>2</sup> Patrick J E Bindels,<sup>1</sup> Pieter Koen Bos,<sup>2</sup> Sita M A Bierma-Zeinstra<sup>1,2</sup>

# Behandelopties medicamenteus

## Niet geadviseerd

Opiaten

Hyaluronzuur injecties

Antidepressiva  
(amytryptiline, duloxetine)

Injecties met bloedplaatjes

Ziekte modificerende medicatie

### Arthritis & Rheumatology

Vol. 0, No. 0, Month 2022, pp 1-11

DOI 10.1002/art.42040

© 2022 The Authors. *Arthritis & Rheumatology* published by Wiley Periodicals LLC on behalf of American College of Rheumatology.

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial License, which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes.

AMERICAN COLLEGE  
of RHEUMATOLOGY  
*Empowering Rheumatology Professionals*

## No Added Value of Duloxetine in Patients With Chronic Pain due to Hip or Knee Osteoarthritis: A Cluster-Randomized Trial

Jacoline J. van den Driest,<sup>1</sup> Dieuwke Schiphof,<sup>1</sup> Aafke R. Koffeman,<sup>2</sup> Marc A. Koopmanschap,<sup>3</sup> Patrick J. E. Bindels,<sup>1</sup> and Sita M. A. Bierma-Zeinstra<sup>1</sup>

### JAMA | Original Investigation

## Effect of Intra-articular Platelet-Rich Plasma vs Placebo Injection on Pain and Medial Tibial Cartilage Volume in Patients With Knee Osteoarthritis: The RESTORE Randomized Clinical Trial

Kim L. Bennell, PhD; Kade L. Paterson, PhD; Ben R. Metcalf, BSc; Vicky Duong, DPT; Jillian Eyles, PhD; Jessica Kasza, PhD; Yuanyuan Wang, PhD; Flavia Cicuttini, PhD; Rachelle Buchbinder, PhD; Andrew Forbes, PhD; Anthony Harris, MSc; Shirley P. Yu, MPH; David Connell, MMed; James Linklater, MBBS; Bing Hui Wang, PhD; Win Min Oo, PhD; David J. Hunter, PhD

### JAMA | Original Investigation

## Effect of Platelet-Rich Plasma Injections vs Placebo on Ankle Symptoms and Function in Patients With Ankle Osteoarthritis: A Randomized Clinical Trial

Liam D. A. Paget, MD; Gustaaf Reurink, PhD; Robert-Jan de Vos, PhD; Adam Weir, PhD; Maarten H. Moen, PhD; Sita M. A. Bierma-Zeinstra, PhD; Sjoerd A. S. Stufkens, PhD; Gino M. M. J. Kerkhoffs, PhD; Johannes L. Tol, PhD; for the PRIMA Study Group



Betere implementatie goede conservatieve artrose zorg

Vroeg diagnose (+ vroeg behandeling)

- Subgroep specifieke behandelingen
- Het ziekteproces stopzetten of keren

Centrale pijn behandeling/preventie

Preventie van artrose



# Ondersteunen naar duurzaam bewegen; van inzichten uit behandeltrajecten naar oplossingsrichtingen middels co-creatie

Dr. Anita Feleus

[\(581\) KCZI PROZA, de resultaten \(220322\) - YouTube](#)



HOGESCHOOL ROTTERDAM 



# Onderzoeksvraag en doel

Hoe kunnen fysiotherapeuten duurzaam gezond beweeggedrag bevorderen door zelfmanagementvaardigheden bij cliënten met artrose te ondersteunen?

## Doel

- a. **Oplossingsrichtingen verkennen om duurzaam gezond beweeggedrag te ondersteunen**
- b. Inzichtelijk maken van zelfmanagement-ondersteunende competenties\*



# Zelfmanagement

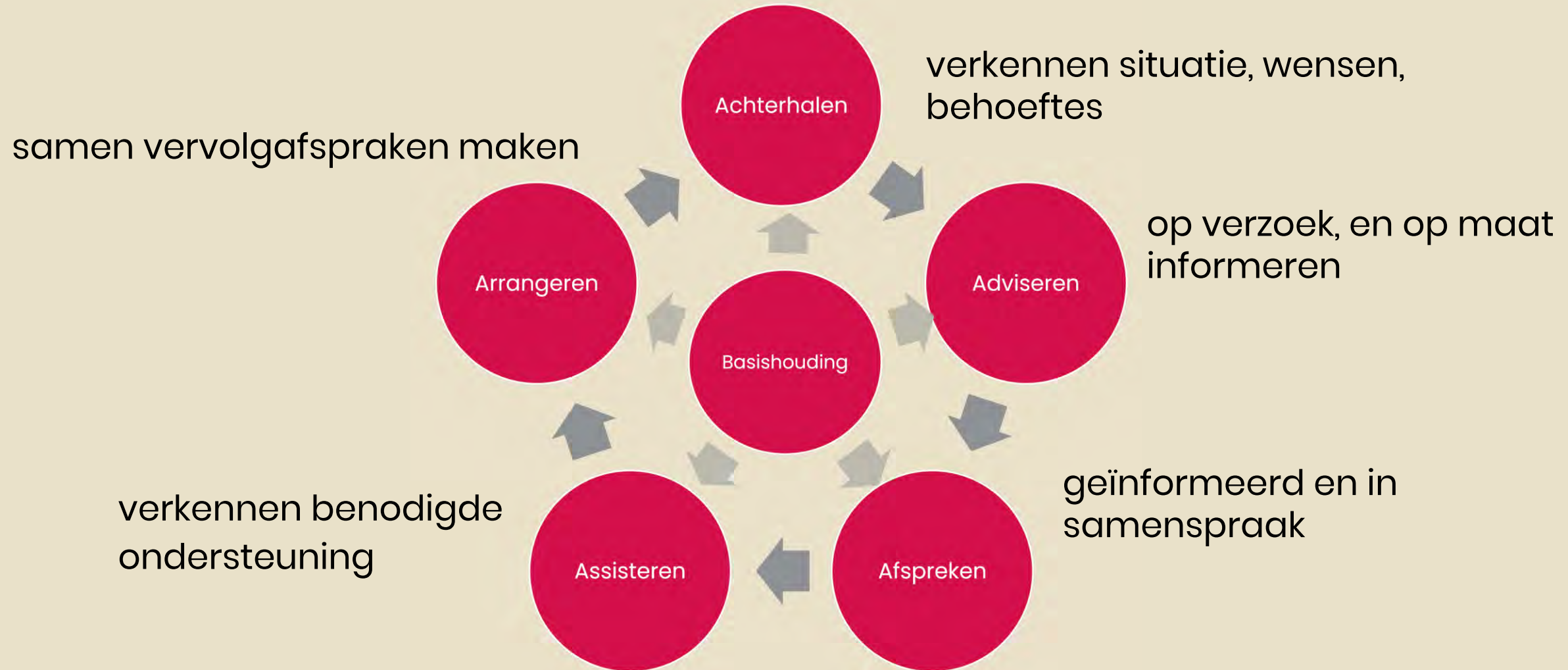
“Het vermogen van een patiënt om om te gaan met lichamelijke, psychische en sociale consequenties van een aandoening/beperking en bijbehorende aanpassingen in leefstijl, in samenhang met de sociale omgeving. Zelfmanagement betekent dat patiënten zelf kunnen kiezen in hoeverre men de regie over het leven in eigen hand wil houden en mede richting wil geven aan hoe beschikbare zorg wordt ingezet. *(Richtlijn Zelfmanagement KNGF/VVOCM, 2022)*

## Zelfmanagementvaardigheden

- Probleemoplossend vermogen
- Besluitvaardigheid
- Inzetten van hulpbronnen
- Goede relatie met zorgverleners opbouwen en onderhouden
- Planning maken
- Bijsturen

*(Lorig en Holman, 2003)*

# 5A-model | Proces zelfmanagementondersteuning



Basis: aandachtig aanwezig zijn, partnerschap

(Glasgow et al., 2003)

# Methode

## Stap 1: Ervaringen en behoeftes

### Behandelomgeving

#### Fysiotherapeut

- Interview
- Observeren (streven 1-3x)



### Leefomgeving woon, werk, vrijetijd

#### Clïent

- Interview (2x)

- Setting
  - Deelnemers
  - Informatie
- 1<sup>e</sup> lijns fysiotherapiepraktijk  
fysiotherapeuten  
mensen met artrose (indicatie 1-4), diversiteit  
kwalitatief, interviews en observaties  
literatuurstudie

**Draag bij aan een duurzaam behandel-effect bij artrose**

In Nederland groeit het aantal mensen met artrose naar verwachting naar 2,28 miljoen in 2040. Het is dan de meest voorkomende chronische aandoening.

Bij mensen met artrose met langdurige of terugkerende pijn- en stijfheidsklachten en beperkingen in functioneren speelt u als fysiotherapeut een belangrijke rol. Onvoldoende duurzaam toepassen van oefeningen en een inactieve leefstijl (gezond beweeggedrag) blijken behandel-effecten te beperken. Kenniscentrum Zorginnovatie (Hogeschool Rotterdam) is een onderzoeksproject gestart om **samen met de praktijk** een kansrijke aanpak uit te werken die u hiervoor handvatten biedt. Hierbij wordt ingestoken op persoonsgerichte begeleiding en aandacht voor het integreren van bewegadviezen in de eigen leefomgeving – oftewel: **zelfmanagementondersteuning**.

praktijkgericht onderzoek

Kenniscentrum  
Zorginnovatie

HOGESCHOOL  
ROTTERDAM

# Methode

## Stap 2: bundelen en ordenen

van alle informatie voor beide perspectieven, en literatuur



## Stap 3: Verkennen oplossingsrichtingen

- Co-creatie-bijeenkomsten
- Pilotprojecten met studenten
- Aansluiten bij (bestaande) oplossingsrichtingen



# Resultaten | uitdagingen & behoeftes fysiotherapeuten

## Thema's behandeling

### *Informatie*

- Irreële verwachtingen
- Inconsistent informatie
- Bijsturen niet helpende overtuigingen

### *Gewoontevorming*

- Stimuleren actieve Leefstijl
- Actieve rol stimuleren
- Faciliteren vasthouden beweegdoelen

## Fysiotherapeuten (n=39)

	<i>gem (sd)</i>
Man	27 (69%)
Leeftijd (jaar)	38 (13.2)
Werkervaring (jaar)	13.4 (12.4)

### *Belasting-belastbaarheid*

- Veel (angst voor) pijn, en comorbiditeit\*
- Acceptatie

### *Bekrachtiging*

- Als effect achterblijft

# Resultaten | uitdagingen & behoeftes mensen met artrose

## *Informatie*

- Inconsistente informatie
- Weten/begrijpen over de tijd
- Passend bij mij

## *Belasting-belastbaarheid*

- Hoe hervatten na onderbreking?
- Ondersteuning na behandeltraject?

## *Gewoontevorming*

- Opnemen in routine
- Kunnen aanpassen bij tegenslag
- Langzamer loslaten/ hulp beweegvervolg

## Mensen met artrose (n=22)

Vrouw	59%
Leeftijd (jaar)	65 (12.2)
Werkend, ja	36%
Locatie artrose, knie	77%
Bekend met artrose	1 md tot >10 jr

## *Partnerschap*

- Steun, expertise, gerichte feedback

## *Motivatie*

- Waarde bewegen ervaren
- Betekenisvolle meetbare doelen
- **Plezier, ontspanning**, i.p.v. o.a. schaamte

# Resultaten | Strategieën blijven doen



## Van Succesvolle deelnemers



Kleine stapjes



Betekenisvolle doelen



monitoren



Oplossingen bedenken



(tijdelijk) aanpassen/bijsturen



Prompts & cues



Beweegmaatje/rolmodel

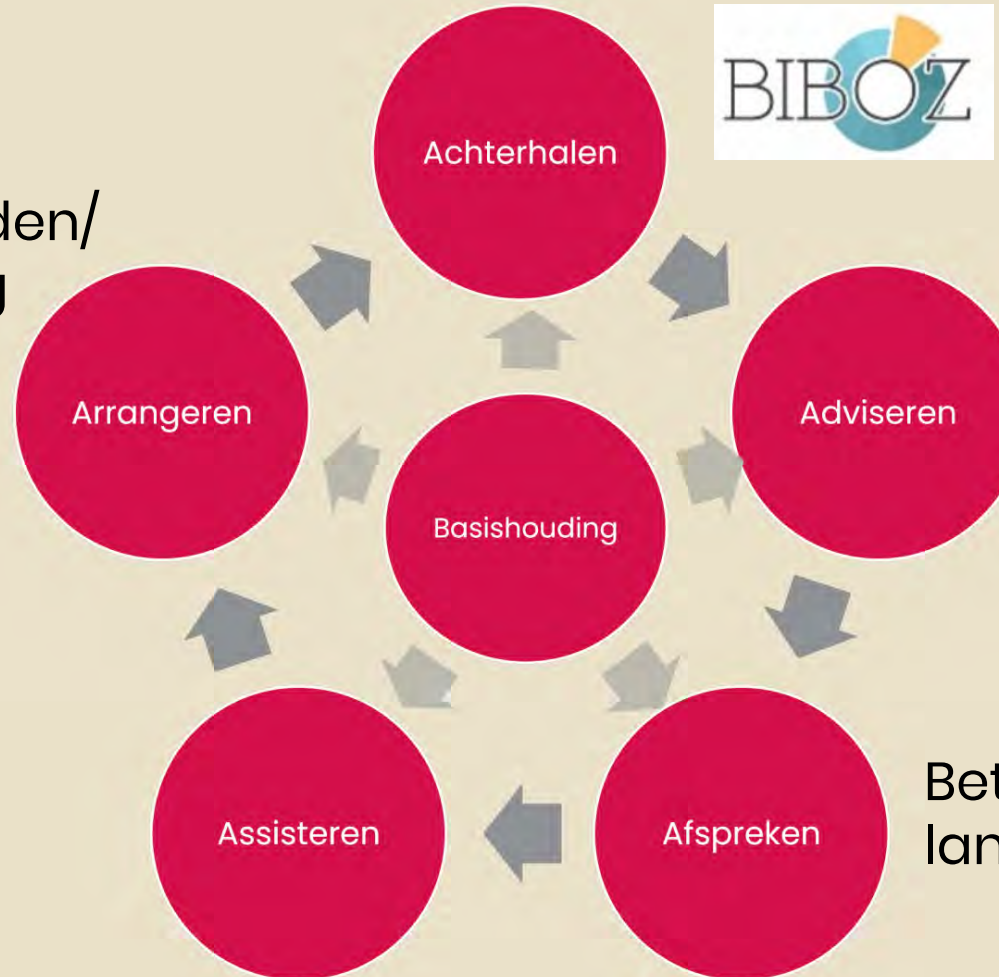


# Resultaten | Oplossingsrichtingen

Beweegdoelen vasthouden/  
passend beweegvervolg



[De Bewegecoach](#)



Maatwerk-interventies die  
beweeggedrag kunnen  
ondersteunen

Eenduidige correcte  
informatie



[www.artrosegezond.nl](http://www.artrosegezond.nl)

Betekenisvolle korte en  
lange termijn doelen

Gespreks-Coachingsvaardigheden, actieve rol faciliteren

# Resultaten | oplossingsrichtingen BiBoZ

## Blijf in Beweging ondersteuning Zorgprofessionals

### ASHA OVER BEWEGEN

Bij dat hardlooptroepje voelde ik me niet thuis

Ik hou van gezelligheid en ben een echt familiemans. Lekker eten met mijn dochters, vriendinnen of mijn familie. We zijn heel hecht.

**Minder medicijnen**  
Ik heb nu vier jaar diabetes type II en heb elke dag medicijnen nodig. Daar wil ik echt vanaf, maar dat is lastig. Je moet dan op je eten letten en veel bewegen.

**Neer zeggen**  
Sporten zit niet echt in de familie. Ik deed het vroeger nooit. En nu komt het er niet van. Ik werk 5 dagen. Het was koud en het regende. De trainer maakte een flauwe grap toen ik even moest uitrugen. Hij heeft geen benul om gestuurd of ik nog eens kwam. Ik wil nu best meer bewegen, maar hoe?

**Sport in de regen**  
Met de praktijkondersteuner van de huisarts vond ik een hardlooptroepje. Ik ben drie keer geweest. Het was koud en het regende. De trainer maakte een flauwe grap toen ik even moest uitrugen. Hij heeft geen benul om gestuurd of ik nog eens kwam. Ik wil nu best meer bewegen, maar hoe?

### RUUD OVER BEWEGEN

Mijn vrouw geeft niets om sport

Ik heb een drukke baan met veel stress. Thuis wil ik een tijdje rust hebben van mijn schouder. Ik wil die doe ik bijna nooit meer.

Ik ben ging ik twee keer per week. Ik heb nu maar 200%, zo gaat het altijd. En dan schouderpijn.

Ik is er niet. 's Avonds blijf ik op de bank en afkoken. Als ik een keer thuis ben, wil mijn ren doe. Of met haar. Mijn vrouw sport

Ik schijnt te helpen tegen stress en slecht, dan ook eindelijk ons te stoppen met roken, te kunnen. Ik heb een zetje nodig.

### ASHA LEVY

51 jaar  
Twee dochters  
Verzorgende  
Den Haag

**Mijn doelen**  
Geen medicijnen (of veel minder)  
Leuke dingen blijven doen met mijn dochters  
Meer energie op en na mijn werk

**DIT IS LASTIG**

- Schouderpijn
- Altijd stress
- Werk / privé-balans is zwaar
- Werk gaat altijd voor
- Mijn vrouw wil niet dat ik te sporten
- Het begint vaak en goede vooruitgang.

**DIT HELPT MIJ**

- Steen van mijn dochters
- Hulp en tips van de praktijkondersteuner
- Een serieuze trainer en leuke sportmaatjes
- Regelmatig sporten op vaste dagen

### RUUD DE JONG

32 jaar  
Cafébaan, twee zonen  
TFR  
Roermond

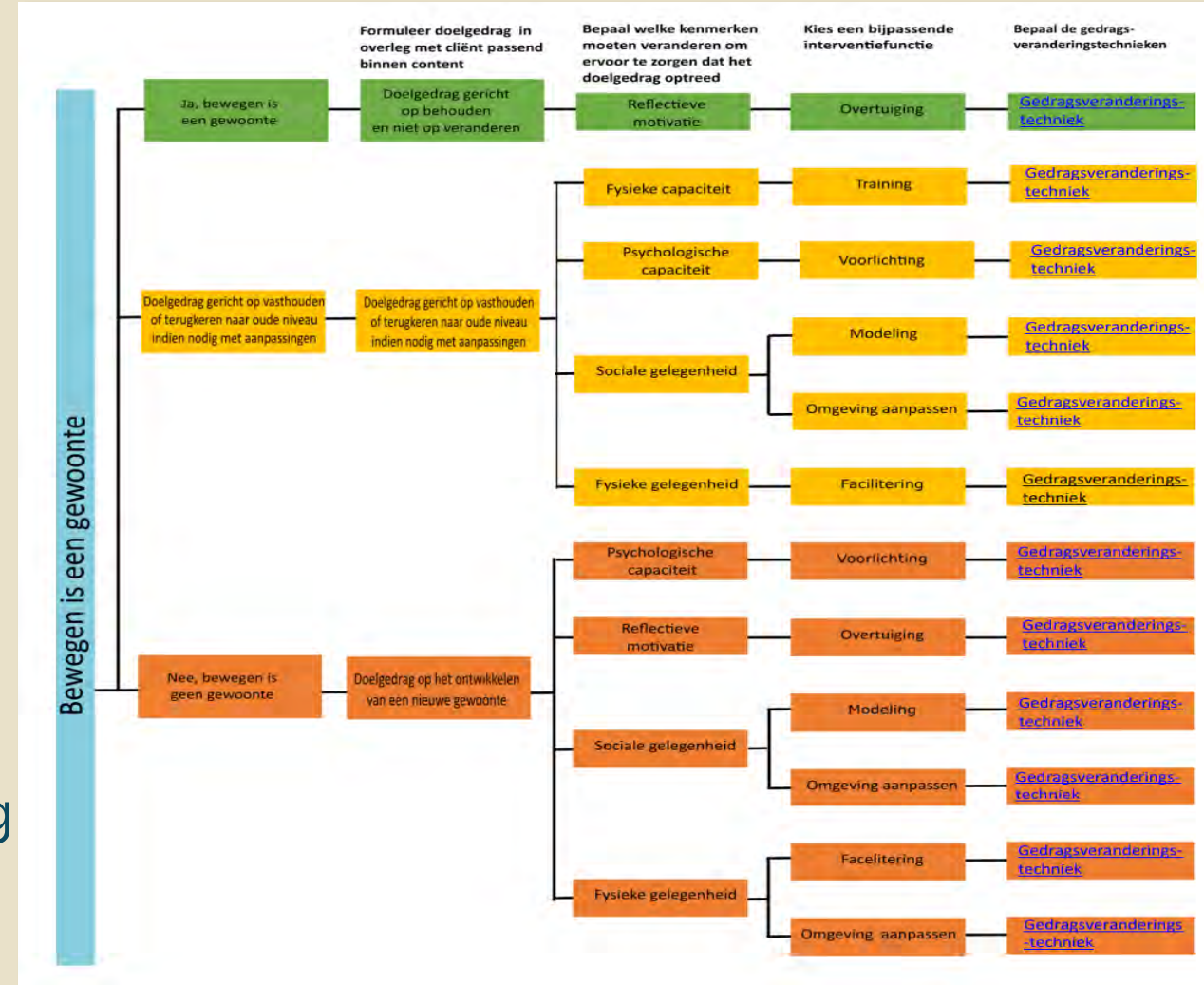
**Mijn doelen**  
Thuis ontspannen zijn  
Minder werk en schermen  
Gezond en fit worden en blijven

**DIT IS LASTIG**

- Een professioneel fitnessondersteuner
- Dat de mensen om mij heen me stimuleren om te bewegen
- Staat vaak te werken. Bijvoorbeeld de bij slapen.

**DIT HELPT MIJ**

- Ondersteunt actieve rol cliënten
- Geeft inzicht in behoeften en context
- Vergemakkelijkt gedeelde besluitvorming
- Trainen bekwaamheid beslistool



# Resultaten | oplossingsrichtingen Informatie

## Eenduidige en concrete duurzame Informatie

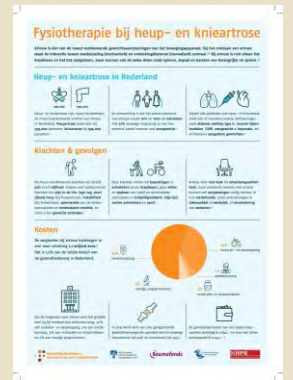
*“tegenstrijdige of niet-kloppende informatie is funest voor mijn vertrouwen en motivatie rondom bewegen”*

## Wens

- Zorgprofessionals dezelfde up to date informatie
- Verwachtingsmanagement client
- Overdracht OOK over informatie
- Maatwerk

## Achterhalen kennis en verwachtingen

- Rake vragen: “Wat weet je nu, wat heb je al gehoord?”
- Mogelijke aanvullende bestaande bronnen.



**ARTROSE  
GEZOND**

**ReumaNederland**

# Resultaten | oplossingsrichtingen beweegdoelen vasthouden

## Vasthouden beweegdoelen

*“Ik had een buurvrouw die 71 was, ze vroeg of ik mee ging zwemmen. Hup, geen smoesjes.. kom op, je weet wel. Iedereen heeft misschien zo iemand nodig, maar ik denk ik ook”*

## Best practices

- Monitoren (apps), vaak tijdelijk
- Functioneel bewegen/oefenen
- Behandelcontacten langzaam afbouwen/ Boostersessies

## Beweegvervolg

- Trainen praktijk/ (artrose)beweeggroep
- Verbinding met welzijn



[De Bewegcoach](#)



**Plezier  
geaccepteerd voelen  
expertise trainer**

# Resultaten | oplossingsrichtingen coachende rol

*“De ene fysio vroeg ook wel of het lukte, maar de volgende vroeg echt door en dacht echt mee.”*

## Communicatie = verbinden

- Wees een OEN (Open, eerlijk en neutraal)
- Gebruik LSD (Luisteren Samenvatten Doorvragen)
- Smeer **NIVEA** (Niet Invullen Voor Een Ander)

## Oplossingsgericht coachen (kunnen)

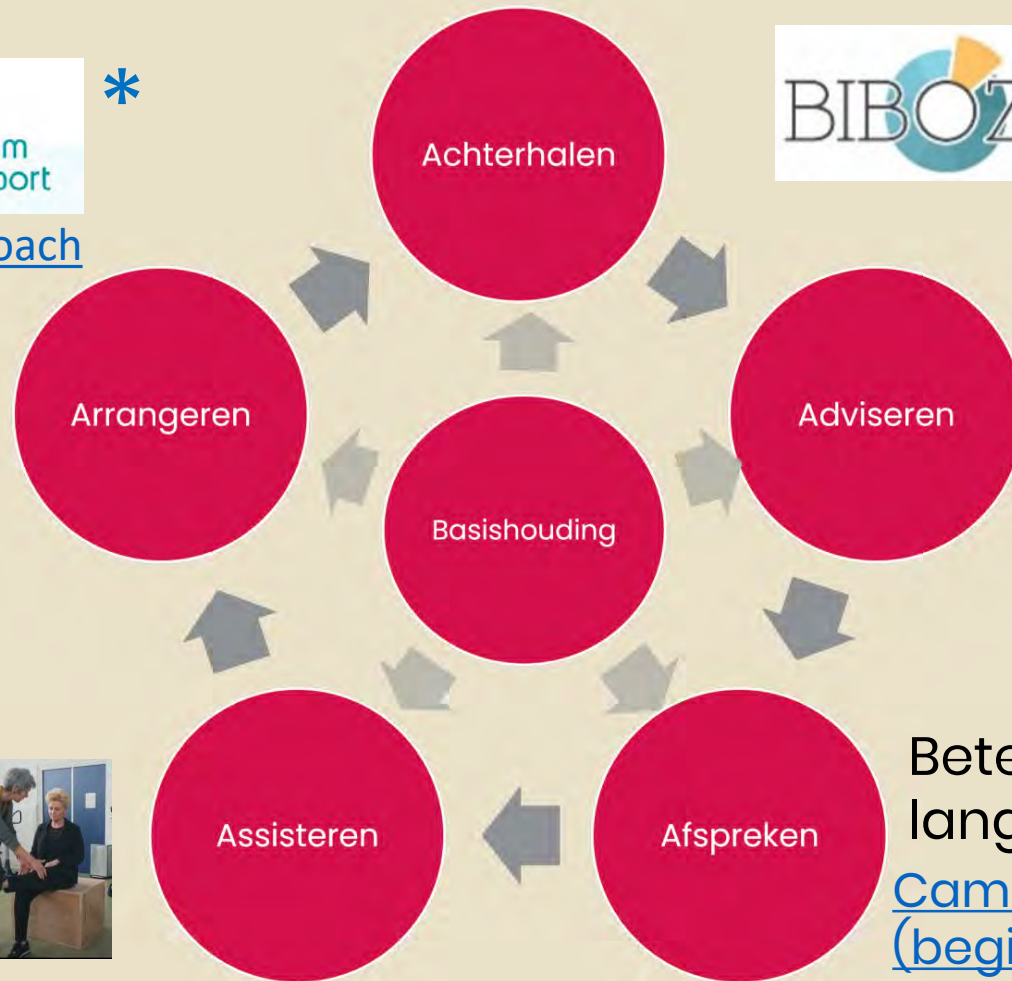
- Client heeft de oplossing in zich
- Aanspreken hulpbronnen & competenties
- Kleine stapjes



# PROZA | Samenvattend



De Bewegcoach



www.artrosegezond.nl

Betekenisvolle korte & lange termijn doelen

Campagne – Samen Beslissen  
([begineengoesprek.nl](http://begineengoesprek.nl))



Gespreks-Coachingsvaardigheden: Oplossingsgericht coachen\*

\*vervolg

# Inzichtelijk maken van zelfmanagementondersteuning Wat kan en doet de fysiotherapeut?

Drs. Lotte Wevers




HOGESCHOOL ROTTERDAM



# Aanleiding SEPSS-PT-vragenlijst

## Self-Efficacy and Performance in Self-management Support Instrument for physical therapists

- Wat kun je als fysiotherapeut doen om zelfmanagement van patiënten te ondersteunen?
- Verpleegkundigen ontwikkelden de SEPSS-36 om competenties inzichtelijk te maken
- Met als basis het 5A-model



**SEPSS - Vragenlijst**  
Self-Efficacy and Performance in Self-management Support

**Wat kunt u en wat doet u in de praktijk?**

1. De volgende vragen gaan over het bespreken van ervaringen van de patiënt met zijn aandoening.  
Geef van onderstaande activiteiten steeds aan in hoeverre u denkt dat u dit kunt en daarna hoe vaak u dit doet.

	Ik denk dat ik dit kan				
	Helemaal niet	Onvoldoende	Redelijk	Voldoende	Heel goed
De patiënt vragen wat hij verwacht van het leven met de aandoening in de ( nabije) toekomst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ik doe dit				
	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ik denk dat ik dit kan				
	Helemaal niet	Onvoldoende	Redelijk	Voldoende	Heel goed
De patiënt vragen wat hij weet over zijn aandoening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ik doe dit				
	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Ik denk dat ik dit kan				
	Helemaal niet	Onvoldoende	Redelijk	Voldoende	Heel goed
De patiënt vragen hoe hij zijn emoties over de aandoening met zijn omgeving kan delen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ik doe dit				
	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Altijd
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stijnen G., Van Hoof S.M., Deegvoorst J., Van't Hof A.L., Verbeek A., & Strating S.M.M. (2011) SEPSS-PT: Development of the self-efficacy and performance in self-management support instrument for physical therapists. *Journal of Clinical Nursing*, 22(1), 118-129. doi: 10.1111/j.1365-2702.2010.31911.x



# Doel SEPSS-PT-vragenlijst

## Doel

Inzichtelijk maken van zelfmanagement-  
ondersteunende competenties



# Onderzoeksvragen

## Vraag

- 1. Welke competenties zijn belangrijk voor fysiotherapeuten om cliënten te ondersteunen in zelfmanagement?
- 2. Hoe kunnen de noodzakelijke (sub)competenties van de fysiotherapeut voor zelfmanagementondersteuning op een valide en betrouwbare manier gemeten worden?



# Methode | Contentvaliditeit

## FASE 1

- Uitgangspunt: de oorspronkelijke SEPSS-36 voor verpleegkundigen
- Literatuurstudie 42 reviews
- Het beroepsprofiel
- Consultaties experts; fysiotherapeuten (i.o.) & cliënten
  
- 5A model en de basishouding werden gebruikt om de items te structureren.



# Methode | Constructvaliditeit en betrouwbaarheid

## FASE 2

### Psychometrische evaluatie van de conceptvragenlijst

- Middels een steekproef van 334 fysiotherapeuten (i.o.)
  - Constructvaliditeit
  - Interne consistentie
  - Test-hertest betrouwbaarheid (n=33)



# Resultaten | Contentvaliditeit

- 13 items van de SEPSS-36 zijn aangepast
  - 7 items specifiek voor fysiotherapie toegevoegd
  - 3 items verwijderd
- } 40 items

PROZA-project Self-Efficacy and Performance in Self-management Support for physical therapist

4.3 Het uitslepen van het dijbeen (knieën) is niet voor u de moeite waard.

Ik denk dat ik dit kan				
Heel vaak niet	Soms niet	Soms	Heel vaak	Heel goed
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.4 Ondanks mijn pijn heb ik moeite om mijn gewicht te controleren.

Ik denk dat ik dit kan				
Heel vaak niet	Soms niet	Soms	Heel vaak	Heel goed
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.5 Om u beter te begrijpen van (de) pijn, gevoelens en fysieke reacties is het belangrijk om de volgende (de) vragen te beantwoorden.

Ik denk dat ik dit kan				
Heel vaak niet	Soms niet	Soms	Heel vaak	Heel goed
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.6 Het is niet direct mogelijk voor alle (de) pijnlijke activiteiten om te vragen bij het uitvoeren van activiteiten (aan/af, vervoeren, parkeren).

Ik denk dat ik dit kan				
Heel vaak niet	Soms niet	Soms	Heel vaak	Heel goed
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

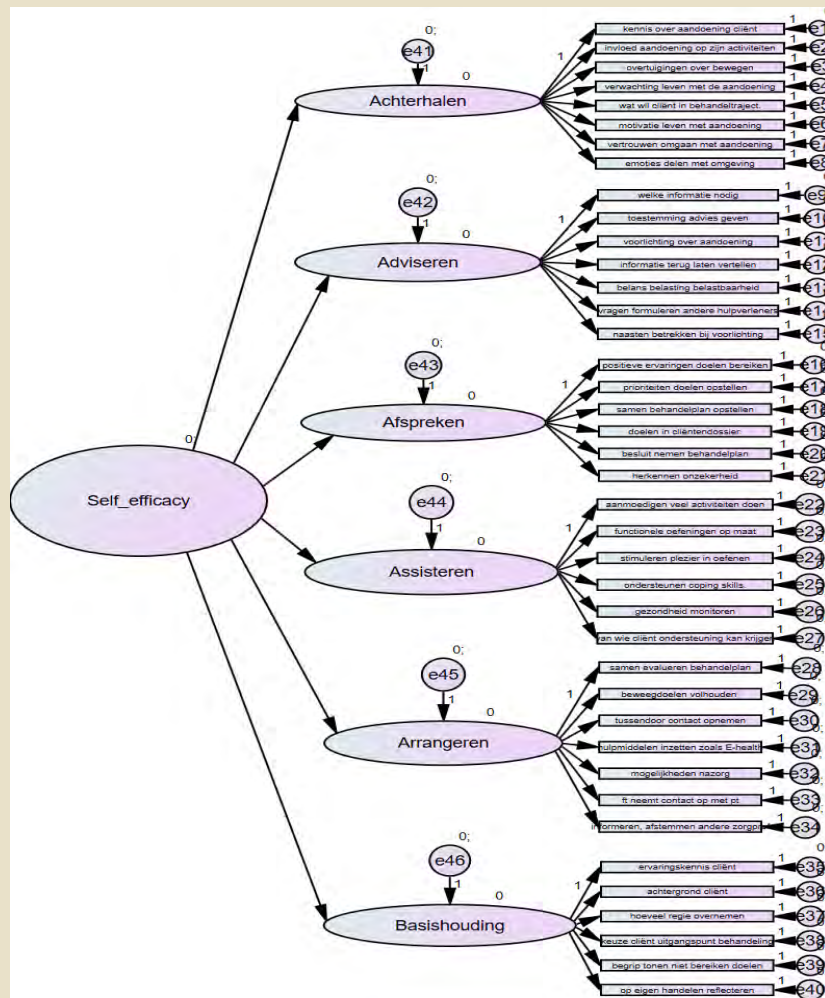
5. De volgende vragen gaan over het regelen van het vervolg van de zorg. Kun je steeds aan in hoeverre u denkt dat u dit kunt en daarna hoe vaak u dit doet.

5.1 Samen met de (de) arts besleutem hoe het individuele behandelplan voortvloeit.

Ik denk dat ik dit kan				
Heel vaak niet	Soms niet	Soms	Heel vaak	Heel goed
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

© 2018 Universiteit van Tilburg, Radboud Universiteit Nijmegen. Deze versie is beschikbaar voor Proza van het PROZA-project. Voor meer informatie zie <https://www.proza.nl/>

# Het best passende model



## Het hiërarchisch model

Vanuit Self-efficacy of vanuit Performance  
→ worden de domeinen van het 5A-model plus de basishouding weergegeven.

→ daarna volgen de 40 items van de definitieve SEPSS-PT

Voorbeeld hiërarchisch model (vanuit de self-efficacy)

# Resultaten | constructvaliditeit

## Confirmatory Factor Analysis (CFA)

- Factorladingen

0,46–0,79



- Goodness of fit

- Self-efficacy

RMSEA [95%]

0,06 [0,058–0,061]

SRMR

0,06

CFI

0,84



- Performance

RMSEA [95%]

0,06 [0,058–0,065]

SRMR

0,06

CFI

0,81



# Resultaten | Betrouwbaarheid & Onderscheidend vermogen

- Betrouwbaarheid

- Interne consistentie

- Self-efficacy

Cronbach's  $\alpha = 0,95$

- Performance

Cronbach's  $\alpha = 0,94$



- Test-hertest betrouwbaarheid

- Self-efficacy

ICC = 0.93 [95% BI = 0,85-0,96]

- Performance

ICC = 0.87 [95%BI = 0,74-0,94]



- Onderscheidend vermogen

- Fysiotherapeuten versus studenten fysiotherapie

- Ondersteunen zelfmanagement *wel* versus *niet* belangrijk





# Resultaten | SEPSS-PT aan de hand van een casus

## Self-Efficacy and Performance in Self-management Support Instrument for physical therapists

De fysiotherapeut

Een casus uit de fysiotherapiepraktijk

De client



# Wat kun je levert de SEPSS-PT de fysiotherapeut op?

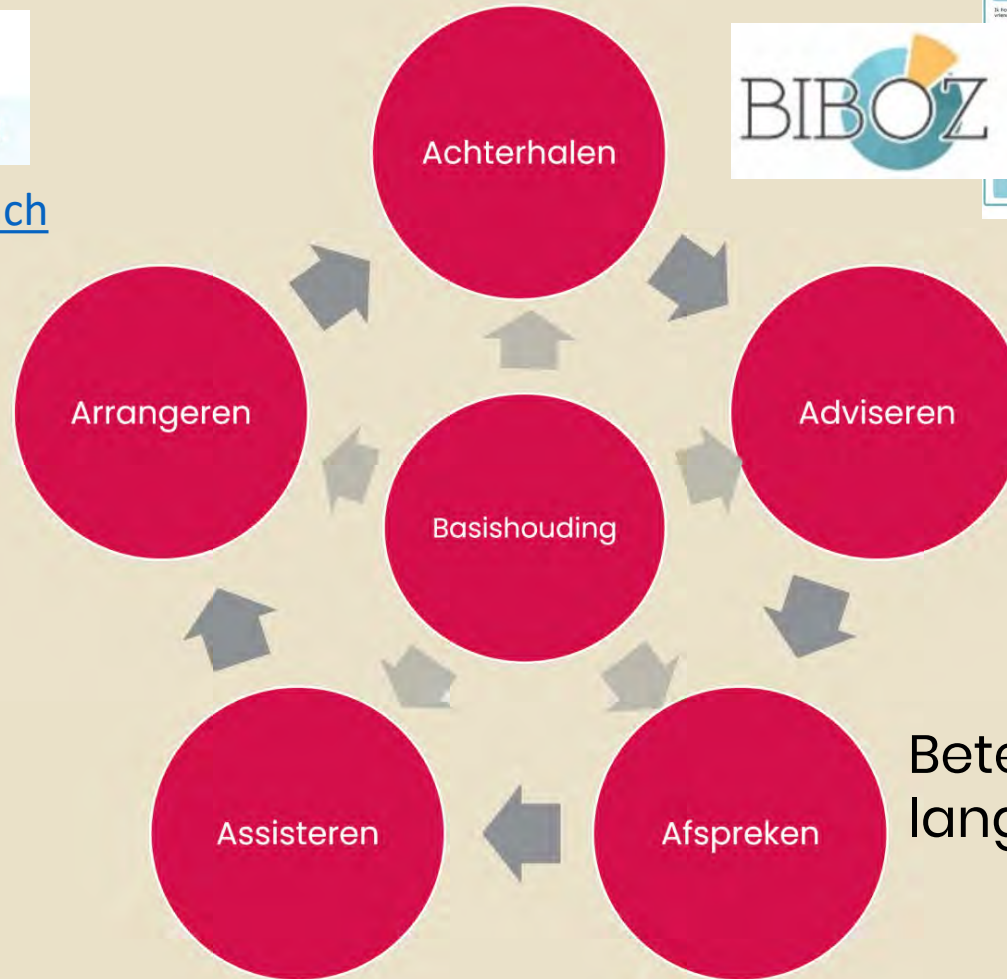
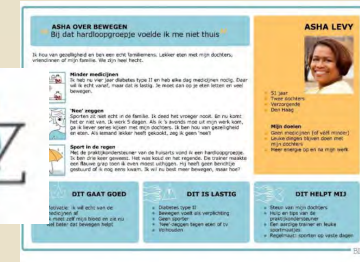
De SEPSS-PT meet op valide en betrouwbare wijze de self-efficacy en performance competenties van fysiotherapeuten bij het ondersteunen van zelfmanagement bij cliënten.



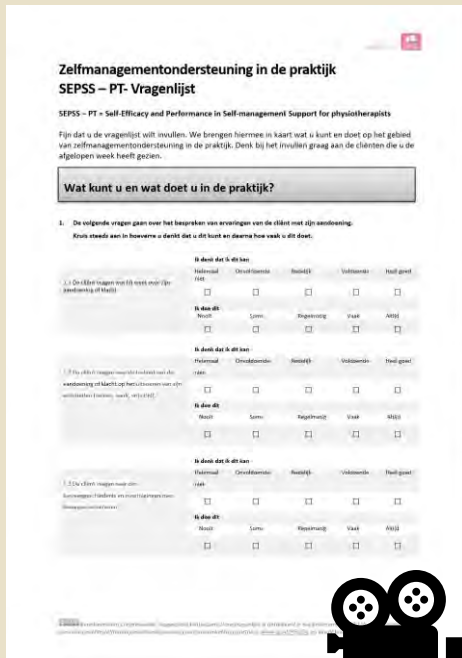
# PROZA | Oplossingsrichtingen & producten



De Bewegcoach



[www.artrosegezond.nl](http://www.artrosegezond.nl)



Betekenisvolle korte en lange termijn doelen

Gespreks-Coachingsvaardigheden: Oplossingsgericht coachen



Pauze



# Fysiotherapie bij Artrose Heup-Knie

*Wilfred Peter*



VAKGLAD VOOR DE FYSIOTHERAPEUT

# FYSIOPRAXIS

JAARGANG 26 • NUMMER 8 • OKTOBER 2017



<b>EERSTE LIJN</b> Patiënt met knieartrose en fysiotherapeut	<b>TWEEDE LIJN</b> Orthopedisch chirurg Dirk Jan Hofstee	<b>ONDERZOEK</b> Hoogleraar artrose Sita Bierma-Zelstra
10	14	20

Themanummer  
Knie- en heupartrose

BeleidsMIS, Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie

**Fysiopraxis jaargang 26  
oktober 2017**

## In de benen

# De KNGF-richtlijn Artrose heup-knie 2018

Witfred Peter, Caroline Kamphoff, Jesper Knoop, Mitchell van Doormaal, Guss Meerhoff, Thea Vliet Vleeland  
W. Peter, PhD, fysiotherapeut, onderzoeker, stafafdeling Orthopaedie, revalidatie en fysiotherapie, Leids Universitair Medisch Centrum, Leiden, e-mail: w.f.h.peter@lumc.nl  
C. Kamphoff, PhD, fysiotherapeut, epidemioloog, KNGF, Amersfoort, Vumc, Amsterdam  
J. Knoop, PhD, fysiotherapeut, onderzoeker, KNGF, Amersfoort, VU, Amsterdam  
M. van Doormaal, MSc, fysiotherapeut, fysiotherapiewetenschapper, KNGF, Amersfoort  
G. Meerhoff, MSc, fysiotherapeut, bewegingswetenschapper, KNGF, Amersfoort  
T. Vliet Vleeland, PhD, MD, hoogleraar Doelmatigheid van revalidatieprocessen, afdeling Orthopaedie, revalidatie en fysiotherapie, Leids Universitair Medisch Centrum, Leiden

### Leerdoelen

Na het bestuderen van dit artikel:

- kent u de prevalentie en incidentie van heup- en knieartrose;
- kent u het klinisch beeld van heup- en knieartrose inclusief de belangrijkste voorspellende factoren voor het beloop van fysiek functioneren bij heup- en knieartrose;
- kent u de principes van stepped care bij heup- en knieartrose;
- kent u de verschillende indicatiestellingen voor fysiotherapie bij heup- en knieartrose;
- kent u de praktische toepassing van de belangrijkste aanbevolen fysiotherapeutische interventies bij heup- en knieartrose.

### Samenvatting

In opdracht van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor fysiotherapie (KNGF) is de fysiotherapeutische richtlijn voor artrose van de heup en knie in 2018 vernieuwd. Deze vernieuwde richtlijn beschrijft het diagnostisch en therapeutisch handelen van de fysiotherapeut volgens de huidige stand van de wetenschap en de praktijk. Ten behoeve van de behandeling van mensen met artrose van heup en knie worden verschillende indicaties voor fysiotherapie met bijpassende zorgprofielen omschreven. Ook indicaties voor pre- en postoperatieve fysiotherapie worden benoemd. Oefentherapie, in combinatie met voorlichting en advies, vormt de basis van de fysiotherapeutische behandeling van artrose, waarbij duidelijke aanwijzingen ten aanzien van de benodigde frequentie, intensiteit, type en duur van oefentherapie en de gewenste inhoud van voorlichting en advisering worden aangereikt. De vernieuwde richtlijn geeft ook aan hoe de oefentherapie dient te worden aangepast indien er sprake is van comorbiditeit of inadequate pijn coping.

### Inleiding

Artrose is de meest voorkomende aandoening van het houding- en bewegingsapparaat, waarbij heup- en knieartrose tot de meest voorkomende lokalisaties behoren.<sup>1</sup> Kenmerkend voor artrose is een langzaam en wisselend progressief verlies van gewrichtskraakbeen. Naast kraakbeenverlies kunnen ook veranderingen plaatsvinden van het subchondrale bot en kan woekering van het bot optreden aan de gewrichtsranden (vorming van osteofyten). Periodiek kan de synoviale membraan geprikkelde zijn; de oorzaak daarvan is nog niet duidelijk, alhoewel er aanwijzingen zijn dat een inflammatoire component een rol speelt bij artrose. Dit kan leiden tot gewrichtsontsteking. Daarnaast kan er sprake zijn van laxiteit van ligamenten en spierzwakte, onder andere als gevolg van inactiviteit (figuur 1).<sup>2,3</sup> Spierzwakte is tevens een risicofactor voor het ontstaan van artrose. In 2015 waren er naar schatting 927.300 mensen met heup- of knieartrose (heupartrose 381.200 en knieartrose 546.100; 323.100 mannen en 604.200 vrouwen). Het geschatte aantal nieuwe patiënten met heup- en knieartrose in Nederland in het jaar 2015 was 34.800 (12.700 mannen en 22.100 vrouwen) respectievelijk 52.800 (19.100 mannen en 33.700 vrouwen).<sup>4</sup> Het risico op artrose neemt toe met de leeftijd. Uit obser-

**Physios 2018-4**

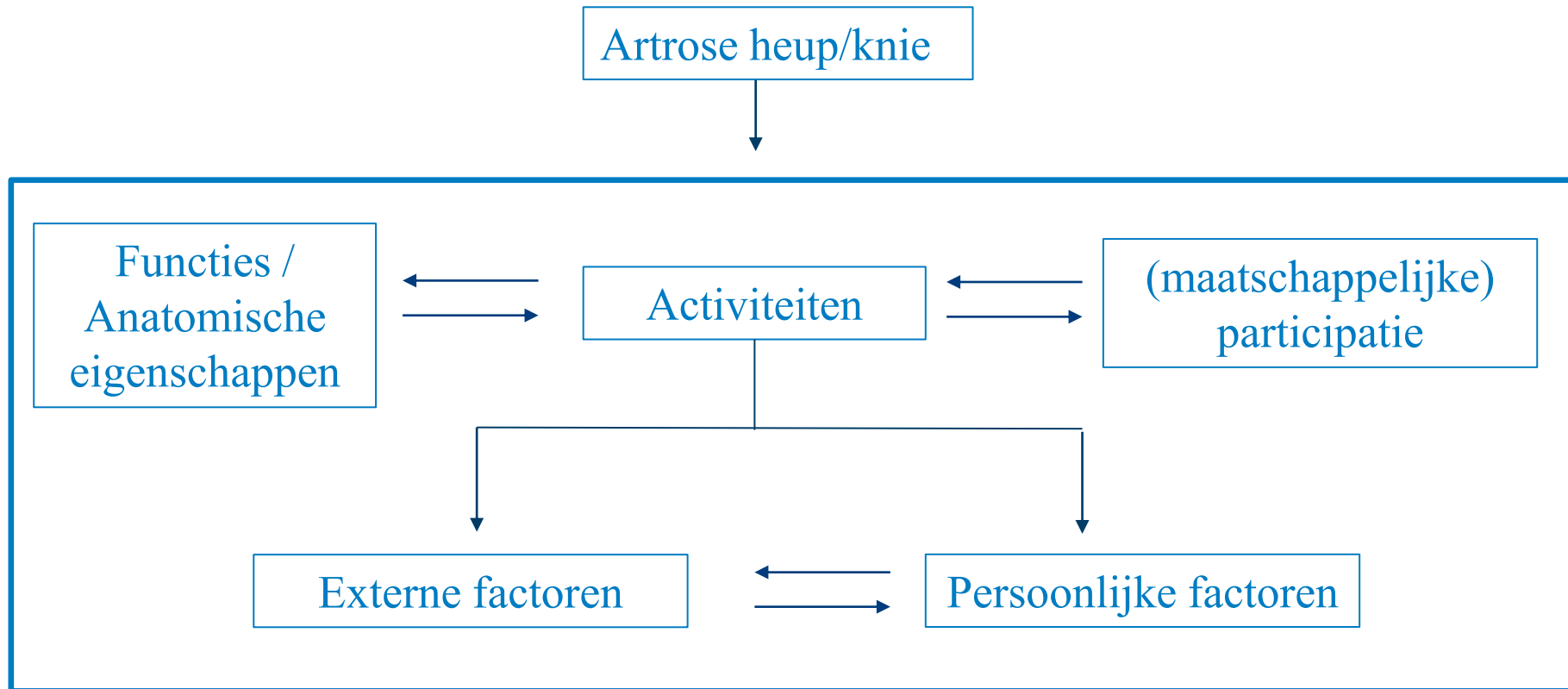
- 1. Diagnose**
- 2. Behandeling**
- 3. Organisatie van artrose zorg**
- 4. Complexe patiënt**

# 1. Diagnose

- Klinisch op basis van anamnese en onderzoek (ICF!)
- Classificatiecriteria (Fysiopraxis: Dieuwke Schiphof, artikel Physios)
- Rode vlaggen 
- Risicofactoren voor een ongunstig beloop 
- Klinische artrose  $\neq$  radiologische artrose! 



# ICF core set voor heup- en knieartrose



Gezondheidsproblemen breed in kaart brengen !

Interdisciplinair samenwerken !

# Risicofactoren voor ongunstig beloop fysiek functioneren



Risicofactoren	Heup	Knie
Kniepijn beiderzijds	++	
Veel kniepijn bij aanvang klachten		++
Pijn bij patello-femorale compressie		++
Meer beperkingen in activiteiten		++
Lage loopsnelheid		++
Meerdere vormen van comorbiditeit	++	++
Lage vitaliteit	++	++
Slechte mentale gezondheid (depressie, cognitie)		++
Lage spierkracht m.quadriceps		++
Ernstige en/of progressie radiologische schade in de knie		++

# Risicofactoren voor ongunstig beloop fysiek functioneren



Risicofactoren	Heup	Knie
Kniepijn beiderzijds	++	
Veel kniepijn bij aanvang klachten		++
Pijn bij patello-femorale compressie		++
Meer beperkingen in activiteiten		++
Lage loopsnelheid		++
<b>Meerdere vormen van comorbiditeit</b>	++	++
<b>Lage vitaliteit</b>	++	++
Slechte mentale gezondheid (depressie, cognitie)		++
Lage spierkracht m.quadriceps		++
Ernstige en/of progressie radiologische schade in de knie		++

# Indicatiestelling fysiotherapie

1. Indicatie voor kortdurende voorlichting, advies en oefen- en beweeginstructie. **1-3 sessies**
2. Indicatie voor voorlichting, advies en (kortdurende) begeleiding bij oefenen en lichamelijke activiteit. **8-12 sessies**
3. Indicatie voor voorlichting, advies en langdurige begeleiding, afhankelijk van de hulpvraag, anamnestiche gegevens en uitkomsten van het lichamelijk onderzoek. **16-24 sessies**
4. Indicatie voor pre- en postoperatieve oefentherapie

## 2. Behandeling

### Aanbevolen

- Voorlichting
- Oefentherapie
- Bevorderen adequaat zelfmanagement

### Ter overweging als additionele therapie

- TENS\*

### Niet aanbevolen

- Ultrageluid
- UKG
- Low level Laser therapie
- Electrotherapie
- Shockwave therapie
- Tapen
- Koude therapie
- Massage
- *Geen uitspraak: dry needling*
- Passieve mobilisaties\*
- Continue Passive Motion

## 2. Behandeling

### Aanbevolen

- Voorlichting
- Oefentherapie
- **Bevorderen adequaat zelfmanagement**
  - ✓ BIBOZ
  - ✓ KNGF richtlijn zelfmanagement

### Ter overweging als additionele therapie

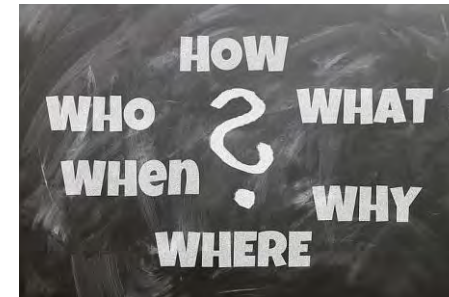
- TENS\*

### Niet aanbevolen

- Ultrageluid
- UKG
- Low level Laser therapie
- Electrotherapie
- Shockwave therapie
- Taped
- Koude therapie
- Massage
- *Geen uitspraak: dry needling*
- Passieve mobilisaties\*
- Continue Passive Motion

## *Conservatief:*

1. De aandoening en de mogelijke gevolgen.
2. Het belang van bewegen en een gezonde leefstijl (zelfmanagement).
3. De behandelmogelijkheden.



# Praktische Tools



[artrose-heup-knie/handboek-voor-mensen-met-artrose \(kngf.nl\)](https://www.kngf.nl/artrose-heup-knie/handboek-voor-mensen-met-artrose)

ReumaNederland

Over ons Nieuws & Pers Contact

Reuma Leven met reuma Onderzoek Help mee Zoeken...

## Artrose

Reuma Vormen van reuma > Artrose

### Wat is artrose?

Artrose is een vorm van reuma waarbij het kraakbeen in het gewricht in kwaliteit achteruit gaat. Het wordt dunner, zachter en brokkelig. Dit leidt tot vervorming van het bot direct onder het kraakbeen. Er vormen zich aan de rand van je gewricht zichtbare en voelbare knobbels, osteofyten genoemd. Deze knobbels beperken de beweeglijkheid van je gewricht. Soms ontstaat er een ontsteking in het gewricht. Ook raken zenuwen soms bekneld, wat pijn, gevoelsstoornissen en krachtsverlies veroorzaakt. Artrose is de meest voorkomende reumatische aandoening aan het

THUISARTS.NL | ZOEKEN

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z #

### Artrose

Synoniemen Slijtage, Kraakbeenverandering

Tekst Film

- Bij artrose verandert het kraakbeen in een gewricht.
- Klachten zijn pijn en stijfheid in het gewricht, vooral bij het opstaan.
- Artrose ontstaat meestal in de heup, knie of duim.
- Bewegen helpt tegen de pijn.
- Pijnstillers kunnen klachten verminderen.

Wat is uw situatie?

- Ik heb artrose >
- Ik heb artrose van de heup >
- Ik heb artrose van de knie >
- Ik heb artrose van de hand >

Links

Regelhelp (wegwijzer naar zorg en ondersteuning)

Meer onderwerpen

- Gewichtsklachten >
- Reactive gewrichtsontsteking >
- Reumatische artritis >
- Jicht >
- Overgewicht >
- Knaapproblemen >
- Pijn en pijnstillers >





# Inhoud oefentherapie

- **FITT (PRO) factoren**
- **Beweegrichtlijnen 2017 Gezondheidsraad**  
<https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/grpublication/beweegrichtlijnen2017.pdf>



- [2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis \(reumanet.nl\)](https://www.reumanet.nl)  
**Rausch Osthoff 2018**

# FITT PRO factoren

FITT factoren	Algemeen
<b>Frequentie</b>	<b>Aeroob:</b> 5 x 30 min p/w <b>Spierkracht:</b> 2-3x p/w
<b>Intensiteit</b>	<b>Spierkracht:</b> 60-80% (Borg 14-17) van 1RM of 50-60% (Borg 12-13) van 1RM voor mensen die niet gewend zijn aan krachttraining. ➤ Streven naar 2-4 sets van 8-15 herhalingen en 30-60 sec. pauze <b>Aeroob:</b> >60% (Borg 14-17) van max HR of 40-60% (Borg 12-13) van max HR voor mensen die niet gewend zijn aan aerobe training
<b>Tijd</b>	Minimaal 12 weken tussen start en afronding behandeling
<b>Type</b>	<b>Aeroob, spierkracht, functioneel</b> combinatie van oefeningen met eigen lichaamsgewicht en met attributen of apparaten  <b>Overweeg indien geïndiceerd:</b> flexibiliteit en balans/coördinatie
<b>Opbouw</b>	Wekelijks opbouw van frequentie, duur en/of intensiteit
<b>Overig</b>	Maak een beweegplan!

# FITT PRO factoren

FITT factoren	Algemeen
<b>Frequentie</b>	<b>Aeroob:</b> 5 x 30 min p/w <b>Spierkracht:</b> 2-3x p/w
<b>Intensiteit</b>	<b>Spierkracht:</b> 60-80% (Borg 14-17) van 1RM of 50-60% (Borg 12-13) van 1RM voor mensen die niet gewend zijn aan krachttraining. ➤ Streven naar 2-4 sets van 8-15 herhalingen en 30-60 sec. pauze <b>Aeroob:</b> >60% (Borg 14-17) van max HR of 40-60% (Borg 12-13) van max HR voor mensen die niet gewend zijn aan aerobe training
<b>Tijd</b>	Minimaal 12 weken tussen start en afronding behandeling
<b>Type</b>	<b>Aeroob, spierkracht, functioneel</b> combinatie van oefeningen met eigen lichaamsgewicht en met attributen of apparaten  <b>Overweeg indien geïndiceerd:</b> flexibiliteit en balans/coördinatie
<b>Opbouw</b>	Wekelijks opbouw van frequentie, duur en/of intensiteit
<b>Overig</b>	<b>Maak een bewegesplan!</b>

**e-Exercise**    Home    Over e-Exercise    Nieuws    Aanvragen    Contact

## e-Exercise: beweegzorg op maat met een smartphone app

Binnen e-Exercise worden de voordelen van face-to-face fysiotherapie en oefentherapie gecombineerd met de voordelen van een app. De patiënt wordt hierdoor optimaal begeleid om op een actieve manier met de klacht om te gaan.



[www.e-exercise.nl](http://www.e-exercise.nl)

**MijnZorgApp**    Home    Over MijnZorgApp    Bereken je besparing    Nieuws    Contact    [\(Proef\)licentie aanvragen](#)

## MijnZorgApp - de mobiele app voor fysiotherapie en oefentherapie

Met videobellen, meer dan 15.000 huiswerk oefeningen op video & automatische afsprakenreminders! Blijf in contact met je cliënten!

[Proeflicentie aanvragen](#)

[www.mijnzorgapp.com](http://www.mijnzorgapp.com)

### 3. Organisatie van Zorg

- **Interdisciplinair samenwerken**



- **Grenzen van eigen kennis en vaardigheden kennen**
- **Stepped Care**

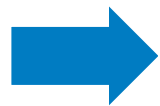
# Stepped Care

	Stap 1	Stap 2	Stap 3
Diagnostiek	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anamnese</li> <li>- Lichamelijk onderzoek (LO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Röntgendiagnostiek</li> <li>- Anamnese/LO</li> <li>- Inventarisatie pijngedrag en psychosociale factoren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Röntgendiagnostiek</li> <li>- Consult tweede lijn</li> </ul>
Maatregelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Voorlichting</li> <li>- Leefstijladviezen (o.a. bewegen voeding)</li> </ul> <p><b>Medicatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paracetamol*</li> <li>— Glucosamine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Oefentherapie</b></li> <li>- Verwijzing diëtist</li> </ul> <p><b>Medicatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- NSAID's</li> <li>- Topicale NSAID's</li> <li>- Tramadol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Multidisciplinaire (team)behandeling</b></li> <li>— TENS</li> </ul> <p><b>Medicatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie-injecties</li> <li><i>Corticosteroiden</i></li> <li><del>Hyaluronzuur</del></li> </ul>
Evaluatie	Na 3 maanden	Na 3 tot 6 maanden	In overleg met patiënt

## 4. Complexe patient

### Indicatiestelling 3 / Stepped Care 3

- Aangepaste OT / verlengde behandeling
- Kennis en vaardigheden
- Doorverwijzen naar- of samenwerken met deskundige collega



**‘onbekwaam is onbevoegd’**







Bij ernstige comorbiditeit en knieartrose ook effectief als de oefentherapie aangepast wordt en de comorbiditeit goed gemonitord wordt. *(De Rooij M. et al. 2016)*



[Musculoskeletal Care](#). 2020 Jan 27. doi: 10.1002/msc.1439. [Epub ahead of print]

**Evaluation of an educational course for primary care physiotherapists on comorbidity-adapted exercise therapy in knee osteoarthritis: an observational study.**

[de Rooij M](#)<sup>1</sup>, [van der Leeden M](#)<sup>1,2</sup>, [van der Esch M](#)<sup>1,3</sup>, [Lems WF](#)<sup>1,2,4</sup>, [Meesters JJL](#)<sup>5</sup>, [Peter WF](#)<sup>1,5</sup>, [Roorda LD](#)<sup>1</sup>, [Terbraak MS](#)<sup>3</sup>, [Vredeveld T](#)<sup>3</sup>, [Vliet Vlieland TPM](#)<sup>5</sup>, [Dekker J](#)<sup>2</sup>.

# Fysiotherapie bij artrose en comorbiditeit

Comorbiditeit komt veel voor en vereist aanpassingen

Expliciete aandacht in diagnostiek en therapie

- Heb ik de juiste competenties?
  - Zo nee → scholing en specialisatie
  - Comorbiditeit in basisopleiding fysiotherapie
- Heb ik voldoende apparatuur/materiaal?
- Kan ik met de juiste mensen samenwerken?
- Complexe interventie: klinisch redeneren, inter- en multidisciplinair overleg van belang



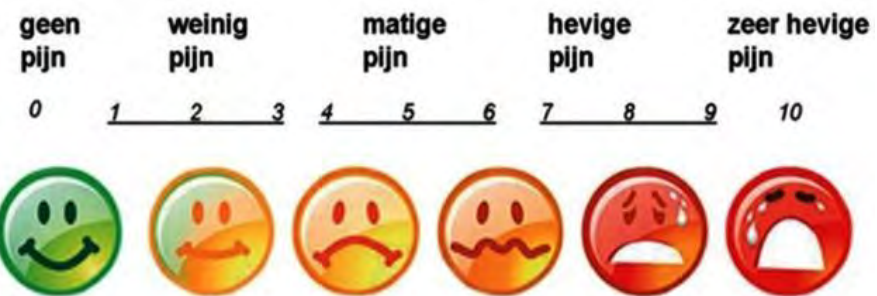
# Aanpassingen en samenwerking



## BORGSCHAAL

6		6
7	zeer, zéér licht	7
8		8
9	zeer licht	9
10		10
11	tamelijk licht	11
12		12
13	redelijk zwaar	13
14		14
15	zwaar	15
16		16
17	zeer zwaar	17
18		18
19	zeer, zéér zwaar	19
20		20

## KNGF-richtlijn





# Vragen?



# ARTROSE GEZOND

Dieuwke Schiphof  
Projectleider Artrose Gezond  
Afdeling Huisartsgeneeskunde  
Erasmus MC

Erasmus MC  
University Medical Center Rotterdam



Wie van jullie heeft al eens  
gehoord van Artrose Gezond?



# Artrose Gezond

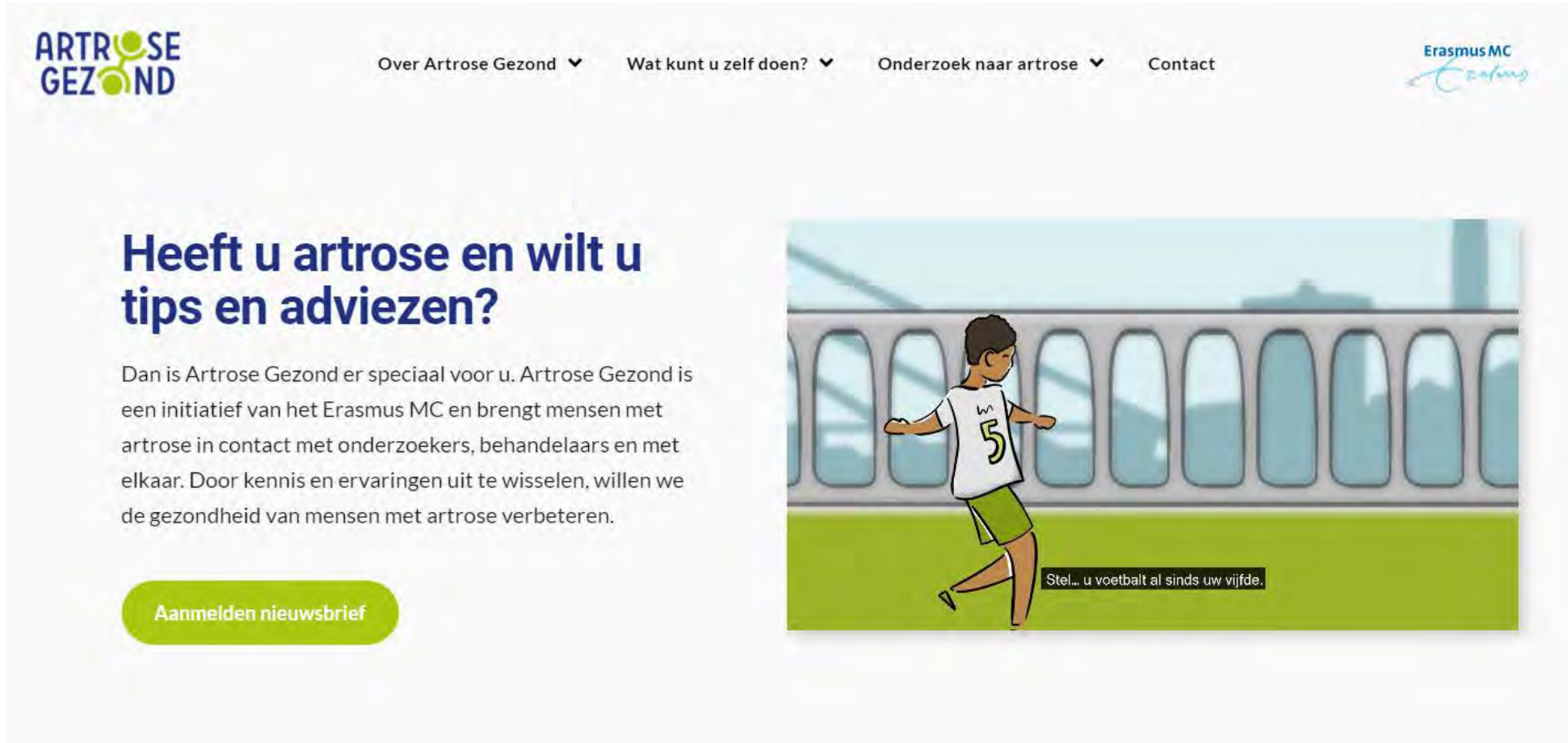
Het informatieplatform voor mensen met artrose

Doel: Mensen met artrose in contact brengen met onderzoekers, behandelaars en met elkaar om, door kennis en ervaringen uit te wisselen de gezondheid van mensen met artrose te verbeteren.





# Website: artrosegezond.nl



The screenshot shows the homepage of the website artrosegezond.nl. At the top left is the logo 'ARTROSE GEZOND'. To its right is a navigation menu with four items: 'Over Artrose Gezond', 'Wat kunt u zelf doen?', 'Onderzoek naar artrose', and 'Contact'. In the top right corner is the Erasmus MC logo. The main content area features a large heading 'Heeft u artrose en wilt u tips en adviezen?' followed by a paragraph of text. Below the text is a green button labeled 'Aanmelden nieuwsbrief'. To the right of the text is an illustration of a soccer player in a white jersey with the number 5, running on a green field. A speech bubble next to the player says 'Stel... u voetbalt al sinds uw vijfde.' The background of the illustration shows a stadium with a white railing.

ARTROSE  
GEZOND

Over Artrose Gezond ▼ Wat kunt u zelf doen? ▼ Onderzoek naar artrose ▼ Contact

Erasmus MC

## Heeft u artrose en wilt u tips en adviezen?

Dan is Artrose Gezond er speciaal voor u. Artrose Gezond is een initiatief van het Erasmus MC en brengt mensen met artrose in contact met onderzoekers, behandelaars en met elkaar. Door kennis en ervaringen uit te wisselen, willen we de gezondheid van mensen met artrose verbeteren.

Aanmelden nieuwsbrief

Stel... u voetbalt al sinds uw vijfde.

Website: artrosegezond.nl

## Wat is artrose

Bij artrose kunt u last hebben van één of meerdere pijnlijke en/of stijve gewrichten. Het gewricht kan soms wat gezwollen zijn en bewegen gaat vaak minder makkelijk. Soms voelt het gewricht ook warm aan. Vaak zijn de klachten het ergst in de ochtend of wanneer u een tijdje stil heeft gezeten. De klachten nemen weer af wanneer u het gewricht een tijdje beweegt. Veel te veel beweging -overbelasting - van uw gewrichten kan er echter voor zorgen dat u tijdelijk meer klachten heeft.

Artrose komt het meest voor in de handen, knieën, heupen en de wervelkolom, maar kan in elk gewricht voorkomen. De pijn en stijfheid in gewrichten met artrose komt doordat bij artrose het gewricht op verschillende manieren wordt aangetast:

### Verandering van het kraakbeen

In uw gewricht vormt veerkrachtig kraakbeen een soort stootkussen tussen de uiteindes van

[Lees meer](#)



Gewricht zonder artrose



Gewricht met artrose

### Verandering van het bot, de slijmvlieslaag en de spieren

Aan de gewrichtsranden van uw botten kunnen zich bijvoorbeeld knobbeltjes (osteofyten) vormen. De

[Lees meer](#)

# Website: artrosegezond.nl

## Wat is artrose

Bij artrose kunt u last hebben van zijn en bewegen gaat vaak minder ochtend of wanneer u een tijdje st  
Veel te veel beweging -overbelast

Artrose komt het meest voor in de stijfheid in gewrichten met artrose

### Verandering van het kraakbeen

In uw gewricht vormt veerkrachtig kraakbeen een soort stootkussen tussen de uiteindes van

Lees meer

- 1 De huisarts kan al in een vroeg stadium van uw klachten met een redelijke zekerheid bepalen of u last heeft van knie- of heupartrose of niet.
  - 2 Het dragen van een brace kan helpen om klachten bij mensen met duimartrose te verminderen.
  - 3 Pijnstillende en ontstekingsremmende zalf (zoals diclofenac-zalf) zorgt voor minder pijn bij handartrose en knieartrose. Zalf heeft de voorkeur boven pillen vanwege de veiligheid.
  - 4 Door overgewicht heeft u een veel groter risico op het krijgen van knieartrose, een iets groter risico op het krijgen van handartrose, maar geen groter risico op het krijgen van heupartrose.
  - 5 Door o vervallen vermindert de druk in het kniegewricht, en in combinatie met oefentherapie is dit de beste manier om knieartroseklachten te verminderen.
  - 6 Het slikken van glucosamine vermindert de klachten van heup-, knie- en handartrose niet en het heeft ook geen invloed op gewichtsveranderingen.
  - 7 Een injectie met corticosteroïden in de bilspleet vermindert de klachten van heupartrose aanzienlijk voor een periode van ten minste drie maanden.
  - 8 Een prothese in de knie is niet altijd succesvol. 1 op de 4 mensen blijft klachten houden na het krijgen van een nieuwe knie.
  - 9 Fysiek actief blijven en oefentherapie zijn de meest effectieve behandelingen bij pijn en functievermindering door artrose. Dit geldt voor alle gewrichten.
- Als u minder gaat bewegen vanwege pijnklachten door artrose, heeft u een groter risico op het krijgen hart- en vaatziekten.

ARTROSE  
GEZOND

## Wat weten we dankzij onderzoek naar artrose?

- 1 Heeft u pijn in uw gewrichten? Ga naar de huisarts.
- 2 Heeft u last van duimartrose? U kunt een brace proberen.
- 3 Uw huisarts kan u zelf voorschrijven om pijn door hand- en knieartrose te verminderen.
- 4 Voorkom overgewicht of probeer bij overgewicht af te vallen, ook al is het maar 5 kilo.
- 5 Slik geen glucosamine. Dat heeft hoogstwaarschijnlijk geen zin.
- 6 Heeft u veel pijn door heupartrose en helpen gewone pijnstillers niet? Vraag uw huisarts om een injectie met corticosteroïden in de bilspleet.
- 7 Heeft u knieartrose? Weet dat een nieuwe knie niet altijd de oplossing is.
- 8 Blijf bewegen, ook bij pijnklachten, en doe oefeningen. Uw huisarts of fysiotherapeut kan u de juiste oefeningen geven.

Deze infographic geeft een greep uit de conclusies van wetenschappelijk onderzoek naar artrose waar én de adviezen die hierop gebaseerd zijn. De conclusies komen voort uit onderzoek door de afdeling huisartsgeneeskunde van het Erasmus ITC en onderzoeken die wereldwijd zijn uitgevoerd in de afgelopen 20 jaar.

# Website: artrosegezond.nl

## Wat is artrose

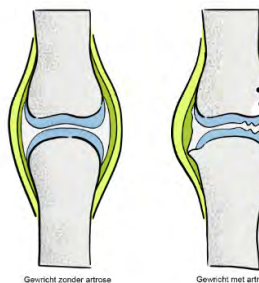
Bij artrose kunt u last hebben van één of meerdere pijnlijke en/of stijf zijn en bewegen gaat vaak minder makkelijk. Soms voelt het gewricht ochtend of wanneer u een tijdje stil heeft gezeten. De klachten nemen veel te veel beweging -overbelasting - van uw gewrichten kan er echi

Artrose komt het meest voor in de handen, knieën, heupen en de wervelstijfheid in gewrichten met artrose komt doordat bij artrose het gewric

### Verandering van het kraakbeen

In uw gewricht vormt veerkrachtig kraakbeen een soort stootkussen tussen de uiteindes van

[Lees meer](#)



## Knieartrose

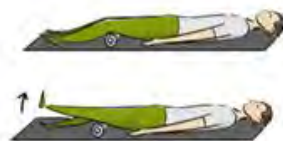
### oefening 1



### oefening 2



### oefening 3



## Heupartrose

### oefening 1



### oefening 2



### oefening 3



## Handartrose

### oefening 1



### oefening 2



### oefening 3



## Wat weten we dankzij onderzoek naar artrose?

- 5 Slik geen glucosamine. Dat heeft hoogstwaarschijnlijk geen zin.
- 6 Heeft u veel pijn door heupartrose en helpen gewone pijnstillers niet? Vraag uw huisarts om een injectie met corticosteroïden in de knieën.
- 7 Heeft u knieartrose? Weet dat een nieuwe knie niet altijd de oplossing is.
- 8 Blijf bewegen, ook bij pijnklachten, en doe oefeningen. Uw huisarts of fysiotherapeut kan u de juiste oefeningen geven.

Deze infographic geeft een greep uit de conclusies van wetenschappelijk onderzoek naar artrose weer en de adviezen die hierop gebaseerd zijn. De conclusies komen voort uit onderzoek door de afdeling fysiotherapie/onderzoek van het Erasmus MC en onderzoeken die wereldwijd zijn uitgevoerd in de afgelopen 20 jaar.

ARTROSE  
GEZOND

Over Artrose Gezond ▾ Wat kunt u zelf doen? ▾ Onderzoek naar artrose ▾ Contact

Erasmus MC  
*Erasmus*

**Voordeel**  
Bij artrose is bewegen belangrijk. Bewegen houdt het gewricht soepel en zorgt daardoor voor minder pijn.

**Ontsteking**  
Door te bewegen kan de ontsteking van het gewricht verminderen, waardoor de pijn ook vermindert.

**Endorfines**  
Wanneer u beweegt, worden endorfines vrijgegeven door uw hersenen. Deze endorfines zorgen onder andere voor het verminderen van pijn in de gewrichten.

**Kracht**  
Door te bewegen train je je spieren, dit zorgt voor stevigheid en stabiliteit van de gewrichten.

**Maar...**

**Kraakbeen**  
Gewrichten slijten niet door ze te gebruiken. Door te bewegen houdt u uw lichaam en uw gewrichten juist gezond.

**Dagelijkse Leven**  
In het algemeen leidt bewegen tot verbetering van uw gewrichten, ook tijdens dagelijkse bezigheden.

**Waarom bewegen?**

Erasmus MC  
*Erasmus* ARTROSE  
GEZOND

zoek naar artrose?

5  
Slik geen glucosamins. Dat heeft hoogstwaarschijnlijk geen zin.

6  
Heeft u veel pijn door heupartrose en helpen gewone pijnstillers niet? Vraag uw huisarts om een injectie met corticosteroïden in de heup.

7  
Heeft u knieartrose? Weet dat een nieuwe knie niet altijd de oplossing is.

8  
Blijf bewegen, ook bij pijnklachten, doe oefeningen. Uw huisarts of fysiotherapeut kan u de juiste oefeningen geven.

Inclusief van wetenschappelijk onderzoek naar artrose weer en de komen voort uit onderzoek door de afdeling fysiotherapeutische onderzoeken dat wereldwijd zijn uitgevoerd in de afgelopen 20 jaar.

# Website: artrosegezond.nl

## Wat is artrose

Bij artrose kunt u last hebben van zijn en bewegen gaat vaak minder ochtend of wanneer u een tijdje st  
Veel te veel beweging -overbelast

Artrose komt het meest voor in de stijfheid in gewrichten met artrose

Verandering van het kraakbeen

### Knieartrose

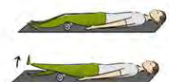
oefening 1



oefening 2



oefening 3



Over Artrose Gezond

Wat kunt u zelf doen?

Onderzoek naar artrose

Contact



## Wilt u meedoen aan onderzoek naar artrose?

Hieronder vindt u een aantal onderzoeken waar u op dit moment aan mee kunt doen.



Leefstijlprogramma (GLI) bij patiënten met beginnende



Nachtpijnonderzoek

Wat zijn de karakteristieken van nachtpijn



Wandelaars, tennissers, hardlopers en fietsers met artrose

## Wat weten we dankzij onderzoek naar artrose?

- De huisarts kan al in een vroeg stadium van uw klachten met een reetje aanwijzen op welke of u last heeft van knie- of heupartrose of niet.
- Het dragen van een brace kan helpen om klachten bij mensen met

1

5

Slik geen glucosamins. Dat heeft hoogstwaarschijnlijk geen zin.

6

Heeft u veel pijn door heupartrose en helpen gewone pijnstillers niet? Vraag uw huisarts om een injectie met corticosteroïden in de bilspleet.

7

Heeft u knieartrose? Weet dat een nieuwe knie niet altijd de oplossing is.

8

IJf bewegen, ook bij pijnklachten, doe oefeningen. Uw huisarts of fysiotherapeut kan u de juiste oefeningen geven.

Contact

Erasmus MC

Maar...

Kraakbeen  
Overlijden slijt niet door ze te gebruiken. Door te bewegen houdt u uw lichaam en uw gewrichten juist gezond.

in tot ben, neder.

Erasmus MC  
ARTROSE  
GEZOND

# Website: artrosegezond.nl

## Wat is artrose

Bij artrose kunt u last hebben van pijn en bewegen gaat vaak moeilijker. Het is vaak ochtend of wanneer u een tijdje stil staat. Veel te veel beweging -overload-

Artrose komt het meest voor bij ouderen. Het is een ziekte van de gewrichten met als belangrijkste symptoom pijn bij beweging.

Verandering van het kraakbeen

### Knieartrose

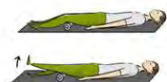
oefening 1



oefening 2



oefening 3



## Meer weten over artrose?

In het Handboek voor mensen met artrose vindt u meer informatie over artrose, de behandeling van artrose en adviezen voor wat u zelf dagelijks kunt doen om u gezonder te voelen. U kunt het **hier** gratis downloaden. Ook kunt u informatie over artrose vinden op de websites van:



Leefstijlprogramma (GLI) bij patiënten met beginnende artrose

Nachtpijnonderzoek  
Wat zijn de karakteristieken van nachtpijn bij artrose?

Wandelaars, tennissers, hardlopers en fietsers met artrose

## Wat weten we dankzij onderzoek naar artrose?

- 1 De huisarts kan al in een vroeg stadium van uw klachten met een receptje voor pijnstiller of fysiotherapie van knie- of heupartrose of rijs.
- 2 De huisarts kan al in een vroeg stadium van uw klachten met een receptje voor pijnstiller of fysiotherapie van knie- of heupartrose of rijs.
- 3 De huisarts kan al in een vroeg stadium van uw klachten met een receptje voor pijnstiller of fysiotherapie van knie- of heupartrose of rijs.
- 4 De huisarts kan al in een vroeg stadium van uw klachten met een receptje voor pijnstiller of fysiotherapie van knie- of heupartrose of rijs.
- 5 **5** **geen glucosamins. Dat heeft waarschijnlijk geen zin.**
- 6 **6** **heeft u veel pijn door heupartrose? Helpen gewone pijnstillers niet? Vraag uw huisarts om een injectie met corticosteroïden in de bilspier.**
- 7 **7** **heeft u knieartrose? Weet een nieuwe knie niet de oplossing is.**
- 8 **8** **bewegen, ook bij pijnklachten, is belangrijk. Uw huisarts of fysiotherapeut kan u de juiste adviezen geven.**

Contact  
Erasmus MC

**Maar...**

**Kraakbeen**  
Overlasten zijn niet door ze te gebruiken. Door te bewegen houdt u uw lichaam en uw gewrichten juist gezond.

in tot  
ben,  
heden.

Erasmus MC  
ARTR  
GEZ  
ND

# Bijeenkomsten

The screenshot shows the website's navigation bar with the logo on the left and menu items: 'Over Artrorse Gezond', 'Wat kunt u zelf doen?', 'Onderzoek naar artrorse', and 'Contact'. The Erasmus MC logo is in the top right. The main heading is 'Bijeenkomsten', followed by a paragraph: 'Hier vindt u aankondigingen van nieuwe bijeenkomsten en samenvattingen van bijeenkomsten en webinars die geweest zijn. Fysieke bijeenkomsten zullen in eerste instantie in de regio Rijnmond plaatsvinden.' Below this are six cards, each with a title, a short description, and a 'Lees meer' button.

**ARTROSE GEZOND** Over Artrorse Gezond ▼ Wat kunt u zelf doen? ▼ Onderzoek naar artrorse ▼ Contact Erasmus MC

## Bijeenkomsten

Hier vindt u aankondigingen van nieuwe bijeenkomsten en samenvattingen van bijeenkomsten en webinars die geweest zijn. Fysieke bijeenkomsten zullen in eerste instantie in de regio Rijnmond plaatsvinden.

- Het Leefstijl Interventie Trial**  
Vrijdag 21 januari hadden we een bijeenkomst over de Leefstijl Interventie Trial. Lees hier het verslag....  
[Lees meer](#)
- Vitamine K onderzoek**  
13 december 2021 heeft de 4e bijeenkomst plaatsgevonden. Deze bijeenkomst ging over een nieuw onderzoek naar...  
[Lees meer](#)
- Duimartrose onderzoek**  
In de 3e bijeenkomst zijn we bij elkaar gekomen om een nieuw onderzoek naar behandeling van...  
[Lees meer](#)
- Gastpreker Maarten de Wit**  
In deze 2e bijeenkomst heeft gastpreker en ervaren ervaringsdeskundige Maarten de Wit...  
[Lees meer](#)
- 1e online bijeenkomst met ervaringsdeskundigen**  
De eerste bijeenkomst van Artrorse Gezond...  
[Lees meer](#)
- Wat kunt u van de huisarts verwachten?**  
In deze video vertelt huisarts Jurgen Damen...  
[Lees meer](#)



# Webinar

ARTROSE GEZOND

Over Artrose Gezond ▾ Wat kunt u zelf doen? ▾ Onderzoek naar artrose ▾ Contact

ErasmusMC

### Wat is artrose nu eigenlijk?

In de eerste webinar van Artrose Gezond legt Artrose Professor Sita Bierma-Zeinstra uit wat artrose nu eigenlijk is. Klik hier om de video te bekijken.



Webinar deel 1 - Professor Sita Bierma-Zeinstra

Link kopiër...

Bekijken op YouTube

### Wat kunt u van de huisarts verwachten?

In deze video vertelt huisarts Jurgen Damen wat u van uw huisarts kan verwachten.



Webinar deel 2 - Huisarts Jurgen Damen

Link kopiër...

Bekijken op YouTube

### Gast spreker Maarten de Wit

In deze 2e bijeenkomst heeft gast spreker en ervaren ervaringsdeskundige Maarten de Wit

### 1e online bijeenkomst met ervaringsdeskundigen

De eerste bijeenkomst van Artrose Gezond

### wat kunt u van de huisarts verwachten?

In deze video vertelt huisarts Jurgen Damen

# Stand van zaken

- 18 mei 2020 'live' gegaan
- Bekendheid verworven via huisartsen (Primeur (academisch huisartsen netwerk)) en nieuwsbrief fysiotherapeuten (juni 2020)
- Nieuwsberichten op de website, Rijnmond Radio, LinkedIn, via Erasmus MC (social media)
- Uitnodigingen naar patiënten via huisartsen
- Facebook Artrose Gezond
- Nieuwsbrieven verstuurd
- Verschillende digitale bijeenkomsten
  - *Verschillende onderzoeken*

# Ervaringsdeskundige panel Artrose Gezond

- ~60 ervaringsdeskundige panelleden
- 5 online bijeenkomsten met panel
- Onderzoeksvoorstellen en ideeën



# ~2 jaar Artrose Gezond



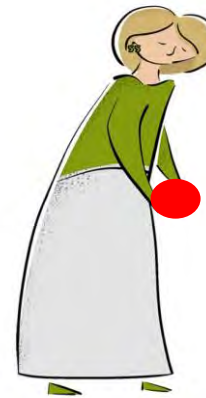
450 mensen/mnd



604 mensen



562 mensen



72% 28%



64 jaar



28 kg/m<sup>2</sup>

# Eenduidige informatie

- Barrière zorgverleners om goede zorg te leveren:
- Niet iedere zorgverlener geeft dezelfde informatie

(Egerton 2017, Bouma 2021, PROZA, focusgroepen HA)

- Hoe kan Artrose Gezond aansluiten bij de informatie behoefte van de mensen met artrose en hun zorgverleners?
- Samen met studenten fysiotherapie onderzoeken we dit
  - *Door middel van vragenlijsten en interviews*
  - *We zijn op zoek naar fysiotherapeuten die een vragenlijst in willen vullen*
  - *Mail naar Anita ([a.feleus@hr.nl](mailto:a.feleus@hr.nl)) of Dieuwke ([d.schiphof@erasmusmc.nl](mailto:d.schiphof@erasmusmc.nl))*

# Bedankt voor de aandacht!

## Projectgroep Artrose Gezond

Heb je vragen of ideeën?

Neem contact op:

[d.schiphof@erasmusmc.nl](mailto:d.schiphof@erasmusmc.nl)

Of via

[artrosegezond@erasmusmc.nl](mailto:artrosegezond@erasmusmc.nl)

The screenshot displays the 'Artrose Gezond' website with a grid of team members. Each member's profile includes a circular portrait, their name, and their role. The website header features the 'ARTROSE GEZOND' logo and navigation menus for 'Over Artrose Gezond' and 'Onderzoek naar artrose'.

Name	Role
Prof. dr. Patrick Bindels	Hoofd afdeling Huisartsgeneeskunde
Dr. Dieuwke Schiphof	Projectleider Artrose Gezond
Prof. dr. Sita Bierma-Zeinstra	Hoogleraar Artrose en aanverwante aandoeningen
Dr. Rianne Rozendaal	Coördinator Academisch Huisartsen Netwerk Primeur
Dr. Marienke van Middelkoop	Projectleider
Dr. Evelien de Schepper	Coördinator Rijnmond Gezond database

Vragen / ideeën?

ARTROSE  
GEZOND

[www.artrosegezond.nl](http://www.artrosegezond.nl)

# Beweegcoach.nl

Iedereen een beetje  
beweegcoach

Shanna Levenswaard & Marcella Deters

24-3-2022





# Mensen met artrose blijvend in beweging!



Hoe kunnen we een actieve leefstijl ondersteunen bij mensen met artrose?

Intersectoraal samenwerken!

- Rol van de zorgverlener
- Rol van beweeg/ sportaanbieders
- Rol van Rotterdam Sportsupport



# Voorstellen

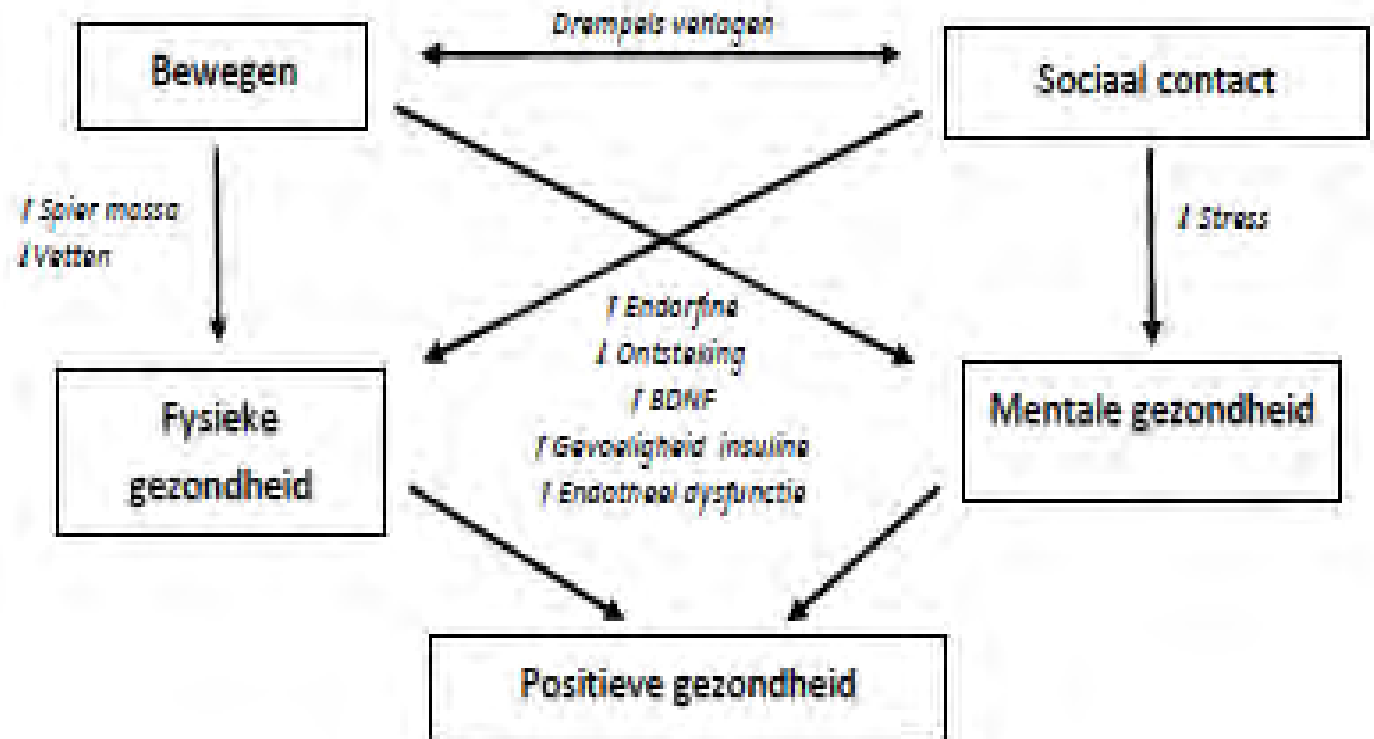
## Missie Rotterdam Sportsupport

Wij gaan en staan voor verenigd sporten. Samen zorgen wij ervoor dat iedere Rotterdammer sportief én maatschappelijk mee kan doen.

Een van onze pijlers is:  
Rotterdammers met afstand tot bewegen, blijvend in beweging

# Onze filosofie: sociale cohesie in sport en de invloed op gezondheid

Model gezondheidseffecten bewegen in combinatie met sociaal contact



# Programma

#1

**Voor wie is  
Bewegcoach.nl?**



#2

**Zoeken en  
verwijzen via  
Bewegcoach.nl**



#3

**Zorgvuldig  
geselecteerde  
beweegactiviteiten**



#4

**Hulp van het  
Servicepunt  
Bewegcoach.nl**



#5

**Onderzoek HR  
Bewegcoach.nl**





## Voor wie is Bewegcoach? De zorgverlener die werkt met volwassenen die:

-  door diverse redenen een afstand hebben tot bewegen
-  lange tijd niet hebben bewogen en hulp zoeken bij de opstap
-  een fysiek veilige omgeving nodig hebben om te bewegen, met veel aandacht voor meedoen op eigen niveau

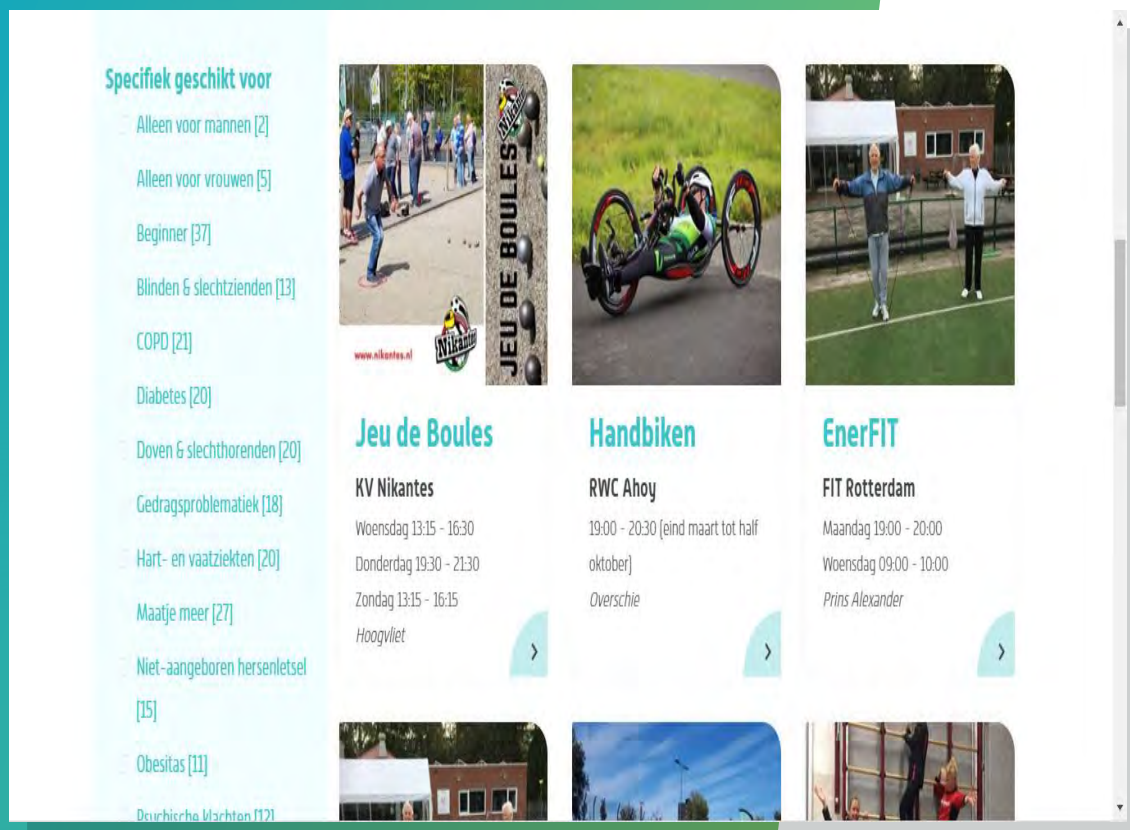
# Zoeken en verwijzen via Beweegcoach.nl

Een selectie van leuke, gezellige en afwisselende beweglessen in groepsverband in Rotterdam!

Je kunt het beweegaanbod dat het beste bij jouw patiënt past vinden door te zoeken op gebied en eventueel de doelgroep te selecteren voor wie het aanbod specifiek geschikt moet zijn.




Vervolgens kun je iemand met 1 druk op de knop aanmelden voor een proefles.

[www.beweegcoach.nl](http://www.beweegcoach.nl)



**Specifiek geschikt voor**

- Alleen voor mannen [2]
- Alleen voor vrouwen [5]
- Beginner [37]
- Blinden & slechtzienden [13]
- COPD [21]
- Diabetes [20]
- Doven & slechthorenden [20]
- Gedragsproblematiek [18]
- Hart- en vaatziekten [20]
- Maatje meer [27]
- Niet-aangeboren hersenletsel [15]
- Obesitas [11]
- Druchtsche Wachten [12]


Jeu de Boules	Handbiken	EnerFIT
 <p><b>KV Nikantes</b>            Woensdag 13:15 - 16:30            Donderdag 19:30 - 21:30            Zondag 13:15 - 16:15            Hoogvliet</p>	 <p><b>RWC Ahoy</b>            19:00 - 20:30 (eind maart tot half oktober)            Overschie</p>	 <p><b>FIT Rotterdam</b>            Maandag 19:00 - 20:00            Woensdag 09:00 - 10:00            Prins Alexander</p>

# Dashboard Beweegcoach.nl voor bijhouden eigen verwijzingen



Totaal aantal deelnemers: 7

s.levenswaard@rotterdamsportsupp

voor vragen  
Informatiepunt > 

Naam	Activiteit	Beweegaanbieder	Status	Laatste wijziging	
Test	Test activiteit	test	Proefles	2020-09-30	▼
Test	Test activiteit	test	Proefles	2020-09-30	▼
test3	Test activiteit	test	Proefles	2020-09-30	▼
Test	Test activiteit	test	Proefles	2020-10-01	▼
test4	Test activiteit	test	Proefles	2020-10-01	▼
test67	Fit en Plezier	PAC Rotterdam	Proefles	2020-10-01	▼
Test beweger met verwijzer	Test activiteit	test	Proefles	2020-10-01	▼

Wis filters

Filters



Gebied



Beweegaanbieder



Activiteit



1-7 of 7





## Met zorg geselecteerde bewegactiviteiten

- Laagdrempelig, aangepast beweegaanbod
- Samen bewegen in een groep
- Veel aandacht voor: plezier en deelnemen op eigen tempo
- Diversiteit aan beweeg- en spelvormen
- Structureel en betaalbaar





**KOM IN BEWEGING!**

Leuke en gezellige beweglessen bij jou in de buurt

Vier maanden! VGZ vergoeding

**Kom in beweging!**

Wat is een bewegles?

Ik kom in beweging!

Kosten van de beweglessen

Veel beweegplezier!

rotterdam sportsupport

# Wat kan het Servicepunt Bewegcoach betekenen?

- Beantwoorden van vragen over website, dashboard, beweegactiviteiten
- Helpen zoeken welke activiteit het beste past
- Helpen aanmelden
- Aanvragen VGZ – max. 16 weken kosteloos bewegen
- Twijfel? Gratis fysieke screening FysioHolland, gezondheidscheck BENU
- Evt. doorverwijzen naar SportMEE



# Vragen?

**BEDANKT!**  
**Stay in touch!**

via 06 - 17 32 71 84 of  
[info@beweegcoach.nl](mailto:info@beweegcoach.nl)



**LU** Leids Universitair  
**MC** Medisch Centrum



[www.hr.nl/PROZA](http://www.hr.nl/PROZA)  
[a.feleus@hr.nl](mailto:a.feleus@hr.nl)



# Bedankt voor uw komst!

Symposium Artrose in Beweging  
24 maart 2022

