

Artrosezorg Noordwest-Utrecht samenwerkingsafspraken juli 2023

1. Spreek dezelfde taal

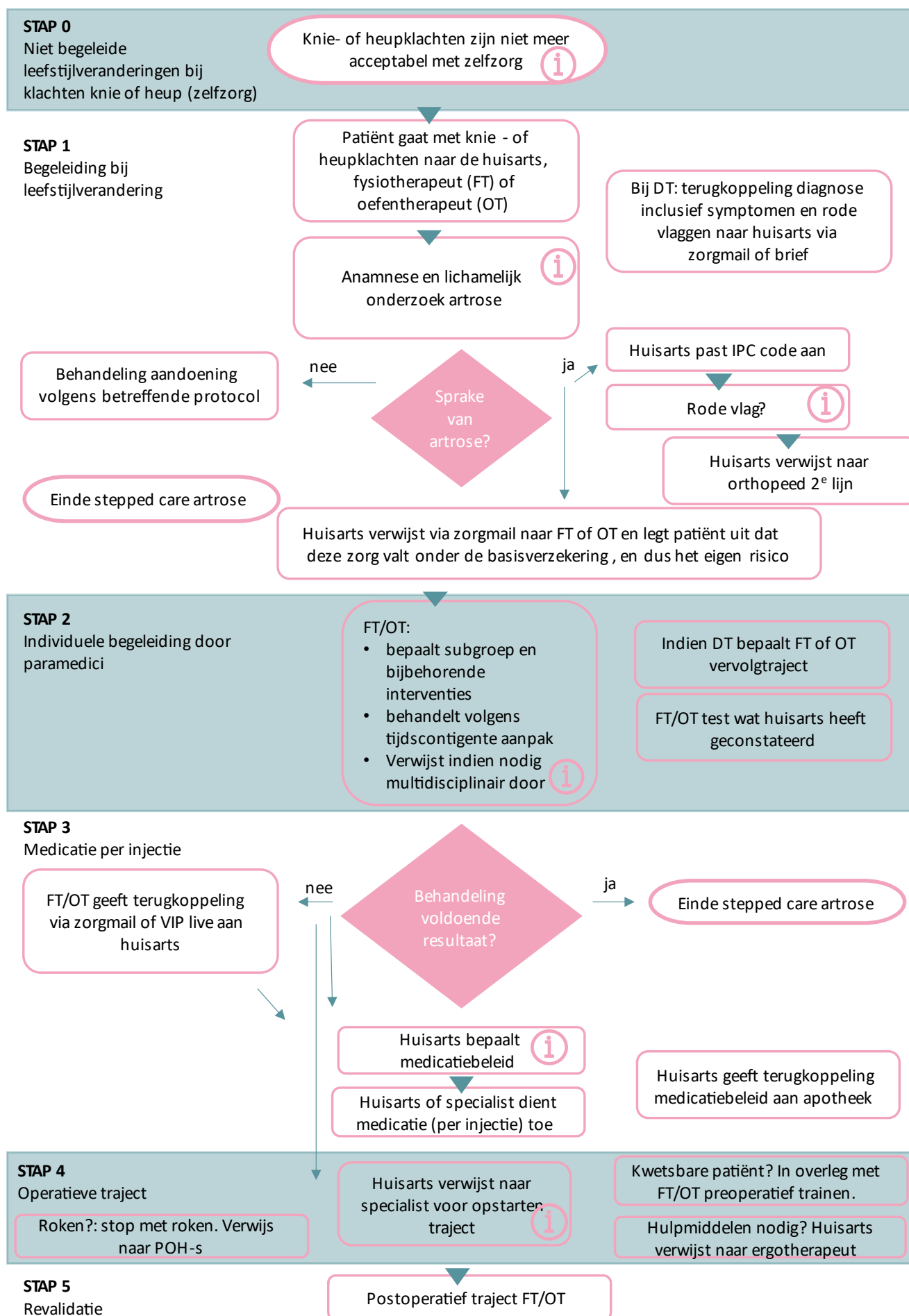
- Artrose is geen slijtage. Artrose is een aandoening van het gewricht. Door scheurtjes in het kraakbeen neemt de kwaliteit van het kraakbeen af.
- Artrose is niet te genezen, maar bij de meeste mensen kunnen de klachten door behandeling afnemen of in ieder geval niet erger worden.
- Zeg 'kunstknie of knieprothese' en niet nieuwe knie. De knie wordt niet als nieuw, dit kan valse verwachtingen veroorzaken.

2. Gebruik diagnostische beslisregels om artrose vast te stellen

- Een foto is niet nodig.

3. Bewegen is een belangrijk onderdeel van de behandeling

- Tijdscontingente aanpak: resultaat na 3 maanden behandeling FT/OT, na 4 maanden kan de pijn afnemen.
- Blijf oefeningen doen, ook als het goed gaat.
- Pijn leidt niet tot meer schade.



Zelfzorg

- <https://www.thuisarts.nl/artrose/ik-heb-artrose>
- <https://www.pak-artrose-aan.nl/>
- <https://www.zelfzorg.nl/ziektes-klachten/gewrichtspijn>
- <https://artrosezorg.nl/content/alles-over-artrose>
- <https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/artrose/>

Klinisch beslismodel

Klinische diagnose: Dat wil zeggen dat een foto niet nodig is.

Gonartrose

AUC 99%:

1. Kniepijn > 45 jaar
2. Ochtendstijfheid < 30 minuten.
3. Functionele beperkingen
4. Crepitaties
5. AROM en PROM verminderd
6. verbrede knie

Indien 4 van 6 kenmerken aanwezig: sensitiviteit 95% en specificiteit 69%.

Coxartrose

1. Leeftijd \geq 60 jaar
2. Pijn bij palpatie ligamentum inguinale
3. Verminderde exorotatie
4. Verminderde endorotatie
5. Verminderde adductie
6. Een benig eindgevoel
7. Spierkrachtverlies van de abductoren van de heup

AUC bij 5 positief: 82%

AUC bij 6 of meer: 100%

Rode vlaggen bij onderzoek door fysio-, oefentherapeut of huisarts:

- Knie of heup niet belastbaar
- Forse functiebeperking
- Slotklachten
- Forse en/of recidiverende hydrops
- Snelle progressie van de klachten
- Snelle progressie van standsafwijking

Andere paramedici:

- Bij BMI > 25 benoem mogelijkheid verwijzen naar diëtist
- Bij standsafwijking minder dan 30 graden onderste extractie of een lengteverschil (na een Total Hip Prothese) verwijzing naar podotherapie (stap 2)
- Schat in of patiënt voldoende heeft aan verwijzing binnen nuldelijn: patiënt laten bewegen via join2move of verwijzing lokaal aanbod via bewegen op recept, buurtsportcoach of beweegmakelaar zoals <https://www.sportpuntstichtsevecht.nl/> of <https://www.doemeeinwoorden.nl/>

Medicatiebeleid

- FT/OT geeft geen advies over medicatie, anders dan paracetamol.
- Terughoudend met NSAID's.
- Uitleg effect en bijwerkingen
- Tijdens of na toediening medicatie FT/OT

Geef goede voorlichting

- Wanneer een huisarts doorverwijst naar fysiotherapie of oefentherapie zorg dient hij/zij te vermelden dat deze zorg gedekt wordt door de basisverzekering en dus onder het eigen risico valt. Men heeft ook de mogelijkheid om gebruik te maken van zijn of haar aanvullende verzekering.

Ter info: bijgewerkt op 5-9-2023 met betrekking tot het verstrekken van de juiste informatie over verzekerde zorg.