

# Samenvatting *KNGF-richtlijn* Artrose heup-knie

## Conservatieve, pre- en postoperatieve behandeling

### Klinische diagnose

De fysiotherapeut kan heup-/knieartrose vaststellen op basis van het klinisch beeld

Röntgendiagnostiek is niet nodig

### Anamnese

Hulpvraag

Overweeg de NPRD

Functies en anatomische eigenschappen

Activiteiten

Participatie

Overweeg de HOOS-/KOOS-ADL subschaal of PSK

Externe factoren

Persoonlijke factoren

Risicofactoren voor ontstaan van artrose

Prognostische factoren voor beloop van artrose

of vertraagd herstel na gewrichtsvervangning

Prognostische factoren voor beloop van artrose of vertraagd herstel na gewrichtsvervangning

Contra-indicaties en rode vlaggen

Na een gewrichtsvervangende operatie gelden aanvullende rode vlaggen

### Lichamelijk onderzoek

Inspectie van houding en beweging

Palpatie van gewricht en spiertonus

- Zwelling
- Temperatuur
- Botstructuur

Let op wondherstel na een gewrichtsvervangende operatie

Functieonderzoek

- Actief en passief bewegingsonderzoek
- Spierkracht
- Balans
- Coördinatie

Overweeg de 6MINWT

Na een gewrichtsvervangende operatie gelden restricties voor passief bewegingsonderzoek

Bepalen van BMI

Observatie van – voor de patiënt relevante – activiteiten

## Indicatiestelling

1. Indicatie voor voorlichting, advies en oefen- en beweeginstructie	Niet iedere patiënt heeft begeleiding bij oefenen nodig
2. Indicatie voor voorlichting, advies en kortdurende begeleiding bij het oefenen en bewegen	
3. Indicatie voor voorlichting, advies en langdurende begeleiding bij het oefenen en bewegen	Comorbiditeit en/of inadequate pijn coping kan reden zijn voor langdurige begeleiding
4. Indicatie voor voorlichting, pre- en/of postoperatieve oefentherapie rondom een gewrichtsvervangende operatie	Dit is van toepassing als de operatie gepland of uitgevoerd is

## Voorlichting en advies

Geef informatie over artrose en mogelijke gevolgen ervan	Overweeg (digitale) informatiebronnen
Geef informatie en advies over het belang van een gezonde leefstijl/bewegen en stimuleer zelfmanagement	
Geef informatie en advies over de behandelmogelijkheden	
Geef in geval van een gewrichtsvervangende operatie informatie over: <ul style="list-style-type: none"> <li>• de operatie en revalidatieperiode erna</li> <li>• voorspellende factoren voor beloop na operatie</li> <li>• leefregels en adviezen voor eerste fase na operatie</li> </ul>	

## Oefentherapie

Bied bij indicatie 1 uitsluitend instructies om zelfstandig te oefenen	
Bied vanaf indicatie 2 oefentherapie aan bij alle patiënten met heup- en/of knieartrose	
Overweeg oefentherapie in de preoperatieve fase bij patiënten die een indicatie voor een heup- en/of knievangende operatie hebben, bij wie risicofactoren voor vertraagd herstel aanwezig zijn	Geen risicofactoren voor vertraagd herstel: preoperatieve oefentherapie kan beperkt worden tot instructies om zelfstandig te oefenen
Bied bij voorkeur oefentherapie aan in de postoperatieve fase bij patiënten die een heupvervangende operatie hebben ondergaan	Geen risicofactoren voor vertraagd herstel of complicaties van de operatie: postoperatieve oefentherapie kan beperkt worden tot instructies om zelfstandig te oefenen
Overweeg oefentherapie in postoperatieve fase bij patiënten die een knievangende operatie hebben ondergaan	
Houd bij het geven van oefentherapie rekening met de FITT-factoren zoals beschreven	Pas de FITT-factoren aan zoals beschreven, bij comorbiditeit en/of inadequate pijn coping en na een gewrichtsvervangende operatie

## Niet-oefentherapeutische interventies

Bied (bij voorkeur) <i>geen</i> niet-oefentherapeutische interventies aan bij patiënten met heup- en/of knieartrose of na een gewrichtsvervangende operatie
---