



De RTA Artrose heup/knie is opgesteld om de populatie van mensen met artrose van heup en/of knie middels stepped care gezonder te houden, de ervaren kwaliteit van zorg voor het individu te verbeteren en de stijging van de regionale zorgkosten te bedwingen.

Stepped care



De behandeling van artrose volgt het **Stepped care** principe:

1. Voorlichting, advies & pijnbestrijding
2. Verwijzing naar paramedici
3. Pijnmedicatie & specialistische behandeling

Stap 1



Voorlichting

- Patiëntinformatie: [Website artrose netwerk](#)
- Eerste lijn artrose spreekuur
- Thuisarts: [Ik heb artrose van de knie](#)
[Ik heb artrose van de heup](#)



Leefstijladvies

Uitleg geven over zelfmanagement:

- Belast en belastbaarheid
- In beweging blijven, voorkom extreme overbelasting
- Optimaliseer de algehele conditie
- Verbeter spierfunctie van heup en bovenbeenspieren
- Verminder overgewicht



Pijnmedicatie

Als pijnstilling geïndiceerd: start met paracetamol.

Wanneer stap 1 onvoldoende tevredenheid creëert, door naar stap 2

Stap 2



Voorlichting

- Patiëntinformatie: [Website artrose netwerk](#)



Fysiotherapie

- Voorlichting
- Leefstijladvisering
- Oefentherapie



Diëtetiek

Overweeg diëtist als afvallen niet lukt.



Pijnmedicatie

Pijn ondanks paracetamol: start NSAID met protonpompremmer.



Evaluatie behandeldoelen

1. Beëindiging fysiotherapie > verslag via zorgmail naar huisarts
2. Follow-up na 6 maanden met verslag van behandelresultaten: pijn, functie, ADL-activiteiten

Bij persisterende klachten, ga door naar stap 3

Stap 3



Pijnmedicatie

- Bij persisterende knieklachten: overweeg een intra articulaire injectie (kenakort A40 1cc en 3-4 cc Lidocaine 2%)
- NSAID met protonpompremmer



Specialist

1. Overweeg medische beeldvorming
2. Bepaal verder beleid middels "shared decision making"
3. Overweeg behandeling co morbiditeit middels consultatie tweede lijn



Meer informatie

Artrose Netwerk West Nederland, www.artrosenetwerkwestnederland.nl