

Veelgestelde vragen

Wordt dit programma vergoed?

Met een verwijzing artrose (slijtage) van de huisarts of specialist heeft u ieder jaar recht op 12 fysiotherapie-behandelingen uit de basisverzekering. U betaalt wel uw eigen risico. Meer behandelingen nodig? Uit de meeste aanvullende verzekeringen krijgt u extra behandelingen fysio- en oefentherapie vergoed.

Ik ben slecht ter been. Kan ik toch meedoen?

Het programma vindt in de praktijk plaats, maar wij kunnen ook aan huis komen.

Ik heb ook andere klachten, is het programma dan wel geschikt voor mij?

Mensen met artrose hebben vaak meerdere klachten (co-morbiditeit). Het programma is zo ingericht dat wij daar rekening mee houden.



Wilt u meedoen of meer informatie?

Bel of mail ons: 033-4802477
ruud@fysiocentrumhoogland.nl

Beweegprogramma voorafgaand aan uw nieuwe knie of heup prothese



Wat kunt u zelf doen om gezonder en sterker de operatie in te gaan en er beter uit te komen



Inhoud programma

Het BiBo-programma (Better in, Better out) vindt plaats in de beweegzaal van onze praktijk in Hoogland. Wanneer u toch niet zelf kunt komen, komen we bij u thuis. Dit programma houdt in dat u spierversterkende oefeningen en advies krijgt over beweging. Daarnaast krijgt u voedingsadvies van onze diëtist. Het traject duurt 3 tot 6 weken.



Ook als u de operatiedatum nog niet weet, kunt u al beginnen aan ons programma.

Sterker uit de operatie

Het doel van ons BiBo-programma is om gezonder en sterker de operatie in te gaan en om er weer beter uit te komen.

Voor de operatie kunt u minder makkelijk bewegen door pijn, waardoor de spieren zwakker worden. En ook na de operatie van de nieuwe knie- of heupprothese bent u fysiek beperkt en moet het bewegen weer rustig worden opgebouwd. Pijn en inactiviteit veroorzaken afname van uw spiermassa en omvang.

Toch is er veel te doen om uw spierkracht op niveau te houden waardoor u weer sneller op de been bent. Uit wetenschappelijk onderzoek is bewezen dat het herstel van de operatie spoediger verloopt als mensen minimaal drie weken voor de operatie de beenkracht trainen en gezond eten. Ook is de kans op complicaties na de operatie kleiner.

De voordelen van BiBo

Direct na de operatie van een nieuwe knie of heup bent u 'immobiel': dat wil zeggen dat u veel moet rusten. Hierdoor kan uw gezondheid achteruit gaan en neemt de spierkracht in de benen af. Houdt u de spierkracht en gezondheid goed op peil dan is de winst groot.

Door van tevoren te trainen en gezonder te leven is de kans op complicaties kleiner.

Voordelen van BiBo:

- U bent weer sneller op de been
- U kunt gemakkelijker bewegen
- U heeft minder pijn
- En de nazorg is korter