

Adviezen betreffende niet-operatieve behandeling van artrose heup of knie



Er is met u gesproken en samen afspraken gemaakt rondom de volgende maatregelen om uw artrose klachten onder controle te krijgen.

- o Algemeen: fietsen i.p.v. lopen, lift i.p.v. trap, wissel af, blijf in beweging
- o Pijnstilling
 - o Paracetamol 500 mg, 1-3x daags 2 tabletten, z.n. kortdurend 4x daags
 - o NSAID:
 - Meloxicam 15 mg, 1x daags 1 tablet, zo nodig/ standaard
 - o Naproxen 500 mg, 1 tot 2x daags 1 tablet, zo nodig/ standaard
 - o Arcoxia 30 mg 1x daags 1 tablet, indien na 2 weken onvoldoende dan ophogen naar 60 mg 1x daags 1 tablet, indien na 2 weken nog onvoldoende dan ophogen naar 90 mg 1x daags 1 tablet, indien na 2 weken nog onvoldoende dan ophogen naar 120 mg 1x daags 1 tablet.
 - o Pantozol 20 mg 1x daags 1 tablet standaard/ bij maagklachten

Graag de mogelijkheid/keuze met uw huisarts bespreken gezien de mogelijke interactie met uw eigen medicatie(s)

- o Glucosamine 1500 mg 1x daags 1 capsule.
Voor 3 maanden, langer bij effect. Te verkrijgen bij: o.a. HEMA/Kruidvat/DA/Apotheek. Kost: ongeveer 14 euro / maand.
- o Fysiotherapie (programma ter versterking van de beenspieren; conditie/kracht)
- o Gewichtreductie om de belasting op pijnlijke knie/heup te verminderen
(met uw huisarts op te pakken: diëtist en fitness/fysiotherapie waaronder bijvoorbeeld low impact aerobe training)
- o Injectie in het kniegewricht (Kenacort:Marcaine in verhouding 1 : 4)
- o Röntgengeleide injectie heupgewricht (Kenacort:Marcaine in verhouding 1 : 9)
- o Specifiek betreffende de heup: stok (aan gezonde zijde), tas aan aangedane zijde
- o Standverandering been ter ontlasting een zijde van de knie: laterale/mediale wig schoen(en)
(maximaal 1 cm hoogste punt) met pronatie/supinatie van de voorvoet(en).
- o Standverandering been ter ontlasting een zijde van de knie: valgiserende (proef)brace

Over OCON

OCON, Orthopedische kliniek is een jonge onderneming, ontstaan uit de maatschappen orthopedie en anesthesie, die zich in korte tijd regionaal en landelijk op de kaart heeft gezet.

OCON is een orthopedische kliniek binnen de muren van Ziekenhuisgroep Twente (ZGT). Een unicum in ons land; nog niet eerder zijn intramurale zorg en een zelfstandige kliniek onder één dak samengebracht.

Het is een bedrijf met veel dynamiek en gedrevenheid, dat al veel veranderingen in de orthopedische zorg heeft teweeggebracht. Hierbij valt te denken aan zaken als de invoering van rapid care, waardoor herstel bewezen sneller verloopt na een heup- of knie operatie, het werken met dedicated teams binnen de OK's, een moderne herstelafdeling genaamd OCON Care en eigen voorzieningen als dagbehandeling operatiekamers en een wachtkamer die geheel aangepast zijn aan de wensen van deze tijd.

De ambitie van OCON is zich de komende jaren te ontwikkelen tot een bovenregionaal erkend Center of excellence: de beste medische zorg, een grote mate van gastvrijheid voor de patiënt en een prettige werkomgeving voor onze medewerkers. Daarbij horen thema's als: transparantie, omgeving, bejegening, teamwork en professionele ontwikkeling.

Wetenschappelijk onderzoek

Binnen OCON, Orthopedische kliniek wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan om onze zorg te optimaliseren. Patiëntendata, welke in het kader van reguliere zorg verzameld worden, kunnen hiervoor anoniem gebruikt worden. Mocht u hier bezwaar tegen hebben dan willen we u vriendelijk verzoeken dit kenbaar te maken via wetenschap@ocon.nl

Meer informatie

Voor informatie over uw bezoek aan de polikliniek, dagbehandelingen of alles rondom het verblijf op de verpleegafdeling verwijzen wij u graag naar onze website www.ocon.nl

Eigen opmerkingen en/of vragen

Met uw reactie kunnen wij deze brochure verder verbeteren en aan uw wensen aanpassen. Daarom stellen wij uw op/aanmerkingen of suggesties zeer op prijs, zoals ontbrekende vragen. Deze kunt u ons melden tijdens één van uw controle afspraken of mailen naar: info@ocon.nl

Vragen

Heeft u vragen of opmerkingen over de informatie in deze brochure?

Dan kunt u altijd contact opnemen door middel van het contactformulier op onze website.

Daarnaast kunt u ons telefonisch bereiken via telefoonnummer **088 - 708 3370**.

OCON Hengelo
Geerdinksweg 141
7555 DL Hengelo

OCON Almelo
Zilvermeeuw 1
7609 PP Almelo

Postadres
Postbus 546
7550 AM Hengelo

Website
www.ocon.nl