

Ervaringen van cliënten

Artrose - "Ik fiets weer voorop in mijn groepje"

Als ik 's nachts uit mijn bed kwam kraakte mijn knieën aan alle kanten. Ik had er zoveel pijn aan dat ik niet meer op mijn knieën kon zitten. Door de pijn in mijn heup kon ik slecht zitten en liep ik slecht. De pijn in mijn schouders was zo erg dat ik mijn jas niet meer kon aantrekken.

Ik had pijn in mijn knieën, in mijn heup en in mijn schouders, dat zijn de drie dingen waarmee je in beweging blijft. Ik voelde me oud en krakkemikkig worden. En dat wilde ik niet want ik ben een mannetje dat altijd bezig is. Ik wilde wel aan het werk blijven en een leven leiden zonder pijn. Maar dat kon ik niet meer.

In de reguliere geneeskunde vond ik geen bevredigende oplossing. In het ziekenhuis had ik te horen gekregen dat ik artrose had. Ik moest er maar mee leren leven. Maar daar had ik geen vrede mee.

Toen ik de website zag van Vrij van Pijn, dacht ik dat het voor mij ook wat op kon lossen. Eerst was ik een beetje afwachtend, want ik had zoiets nog nooit gedaan. Ik nam contact op en daar is het begonnen.

Tot nu toe heb ik goede resultaten en gaat het een stuk beter. Ik kan weer dingen doen die ik voorheen niet kon, zoals tuinieren. Dat is mijn hobby en dat kan ik nu weer zonder pijn in mijn knieën. Niet altijd, maar goed. Met de heup hetzelfde verhaal. Ik ben nu op het punt dat ik af en toe licht hardloop. En over mijn schouders ben ik ook heel tevreden.

Ik ben ook wielrenner. Nog niet eens zo lang geleden fietste ik de Brienoordbrug op en ik voelde de pijn in mijn knieën door de artrose. Ik kwam uiteindelijk wel boven, maar ik was bang dat dit de laatste keer zou kunnen zijn dat ik over de Brienoord zou fietsen. Nu fiets ik weer voorop in mijn groepje, 100 kilometer en ik heb geen pijn meer!

De grootste stap voor mij was om te bellen, want het was iets onbekends. Maar ik heb het toch gedaan. Gelukkig, want ik vind het gewoon een wonder.



Koos, 63, gepensioneerd motoragent, voetbaltrainer en opa

**Onderzoek zelf de mogelijkheden om de pijn te stoppen die je leven controleert:
klik hier: [Workshop Artrose bij Vrij van Pijn](#)**