



<a href="#">Fysiotherapie</a> <a href="#">Beroepsprofiel</a> <a href="#">Manueel geneeskunde</a> <a href="#">Schouder</a> <a href="#">Excentrische training</a> <a href="#">Rug</a> <a href="#">Core training</a> <a href="#">Been</a> <a href="#">Knie</a> <a href="#">Achillespees</a> <a href="#">Enkel</a> <a href="#">Alternatieve therapie</a> <a href="#">Anti-inflammatoir</a>	<a href="#">index</a>
<b>Fysiotherapie</b>	
aqua-training	80% van conditie te onderhouden zonder belasting van gewrichten
dwarse fricties	tegen vergroeiingen
Fysiotherapie doel	mobiliteit belastbaarheid coördinatie kracht
kiné	=fysio, 20x terugbetaald
proprioceptie oefeningen	trampoline, bubbleboard
risicofactoren	Intrinsiek lakse gewrichten korte spieren obees geslacht (vrouw lakser, minder spier, grotere Q-angle) extrinsiek slecht schoeisel training (intensiteit, techniek) weer
sequentie	soepelheid proprioceptie → uithouding → motor relearning → sport terugkeer spierkracht (aquatrain) risico factoren↓ (bv rugschool)
soepelheid=flexibiliteit	<b>Gewricht</b> CPM (continuous pass motion, kinetec), passieve oefen <b>pees/spier</b> stretching
Triggerpoint	<b>Definitie</b> afgeronde harde zwellingen in de spier van ± 0,5 cm <b>Histologisch</b> • contraction knots = spiervezels constant in contractie • altijd net onder de motorische eindplaat • EMG: veel elektrische ruis <b>Diagnose</b> palpatie <b>Behandeling</b> • dry needling → meestal een contractie → dan verdwijnt contraction knot • massage
<b>Beroepsprofiel</b> "Blokage"	<b>Definitie</b> verminderde "speling" op het gericht
Fysiosport	<b>Definitie</b> = netwerk, met de bedoeling preventief te werken, mogen mensen naartoe zonder verwijzing bv over blessures, enkel preventief)
fysiotherapeut	<b>Definitie</b> Laat pt revalideren door oefentherapie (mobiliseren → krachtopbouw → sportspecifieke oefen), beha specifieke vraag van de arts pathologie <b>Opleiding</b> 4 jaar met eventueel nog 1 jaar specialisatie (sport, kinder, geriatrie), specialisatie: geen duurder tari
masseur	<b>Definitie</b> Vrijwilliger, avondcursus, doet ook verzorgen, helpt in principe gezonde mensen



<b>Manueel geneeskunde</b>	
Orthomanueel therapeut	<b>Definitie</b> gaat er vanuit dat het hele lichaam symmetrisch moet zijn in rust, kijkt naar de stand van de gewrichten
manueel therapeut	<b>Definitie</b> = fysiotherapeut met specialisatie, is op zoek naar beperkingen in de bewegingen en doet "manipulatie" daarmee gewrichten los <b>Contra-indicatie</b> arthrose, chron prednison gebruik, osteoporose, botmeta's
Chiropraxie	<b>Definitie</b> opleiding in de manueel therapie, niet in Nederland te volgen, duurt 4 jaar
Bonnetse stand	<b>Definitie</b> MLPP = maximal loose packed position
<b>Schouder</b>	
Impingement	<b>Principe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exo/endorotatoren versterken (deze spieren trekken de humeruskop iets naar beneden)</li> <li>• proximale stabiliteit (scapula): hiermee beginnen</li> <li>• pijnvrij in het aangedane gebied (altijd)</li> <li>• eerst extensie-keten (bekken, rug) eerst optrainen</li> <li>• eerst gesloten keten oefeningen</li> <li>• eerst beneden de 90° abductie/anteflexie</li> <li>• na 6 weken dient er resultaat te zijn, zoniet is de kans op herstel klein</li> </ul> <b>Oefeningen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• push-up tegen muur, rotatie oef</li> <li>• bovenhandse bewegingen en ver reiken vermijden</li> <li>• posterieure kapsel passief oprekken</li> <li>• exorotatie met gewichten in buikligging</li> <li>• exorotatie trainen op verschillende graden abductie (voor de sportspecifieke hoeken trainen)</li> <li>• buikligging en retroflexie met gewicht</li> <li>• buikligging en exorotatie met gewicht</li> <li>• evt isokinetische training op de biodex</li> </ul> <b>Sport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eerst minder en dan langzaam opbouwen</li> </ul> <b>IJs</b> na oefeningen 10 minuten <b>Bodybuilders / krachtsporters</b> zie <a href="#">Krachtsport algemeen</a> <b>Zwemmers</b> zie <a href="#">SGK zwemsport</a>
Hans van den Berg scan	= snel nazicht schouder om een functionele indruk te krijgen
bankdrukken	Met hoofd uiteinde bank naar beneden = minder impingement
Kibler schema	Direct na ingreep starten
Scapula stabiliteit	<b>Oefeningen</b> actief scapulae naar de middellijn trekken, deze beweging als automatisme aanleren bij het aanspannen rotator cuff
<b>Excentrische training</b>	
Lengte-kracht verhouding	<b>Effect</b> excentrische training verschuift de lengte – kracht curve (zie <a href="#">Fysiologie spier</a> ) naar rechts oftewel de spier wordt krachtiger bij grotere lengtes
<b>Rug</b>	
fysio	rugspieroef, buikspieroef (spiercorset) tonificatie, stabilisatie-oef
rugschool	hoe tillen enz
spierspasmen	Myolastan®, warmte, massage
<b>Core training</b>	
Therapie principes	<b>Zie Ortho bekken en lies</b>



Pilatus training	<b>Nut</b> Vorm van core training
hardlopen	<b>Nut</b> elke week een paar km is al een goed onderhoud van de core-training
Balans bal Bekken-romp stabiliteit	<b>Zie Orthopedie bekken</b>
Been	
Maltracking patella	<b>Med tonificatie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesloten keten = hefboom ↓ (spier &gt; gewricht belast)</li> <li>• vast med obl oefenen (kracht ↑, snelheid ↑)</li> <li>• H&amp;Q stretch</li> <li>• vell last = tape/brace</li> </ul>
meniscus kine	alles mag behalve diepe flexie
Isometrische Q	muurzitten
Knie	
jumpersknee	
Patellapees tendinitis	<b>Eccentrische oefening</b> op 30° aflopend plankje, met beide benen omhoog, dan met de zere knie doorbuigen
Eccentrische oefentherapie	<b>Uitvoer</b> op 30° plank
Achillespees	
stretching	Hurken met hakken op de grond
eccentrische oefentherapie	op rand trap: op tenen → doorzakken (=eccen) met rechte (soleus) en gebogen (gastrocnemius) knie pijn bij oefening mag 3x25 herh 3x/dg 5dg/wk 12 weken
Enkel	
taping	Zie Orthopedie enkel
PNF	proprioceptieve-neuromusculaire-facilitatie = stimulatie van proprioceptoren reflexen dmv stretching en k
oefeningen	<b>Coördinatie</b> op halve bal, 1 voet balanceren <b>Kracht</b> met binnenband om tafelpoo
Alternatieve therapie	
“kine echo’s”	Zijn niet de echo’s zoals gebruikt bij fysische. Meestal stroom of laagfreq. geluid.
laser	
acupunctuur	
hyperbare zuurstof	
Elektrische stimulatie	<b>Pro/</b> alle motor units (zie fysio spier) aangesproken <b>Contra/</b> nooit hypertrofie enkel onderhoud kracht
powerplate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 Hz</li> <li>• zonder schoenen</li> <li>• gebogen knieën (anders schokken naar de rug)</li> </ul>
Anti-inflammatoir	
anti-inflam maatregelen	rust, ijs (3-5x 10 min per dg en na oef), hoogstand, NSAIDS, anti-inflam kiné
anti-inflam kiné	massage omliggende spieren, dwarse fricties, ijs na oefen
wisselbaden	3x10 min /dag (2 min warm, 2 min koud enz)
Iontophoresis	
Photophoresis	