

Bij welke blessures werkt deze oefentherapie?

De oefentherapie is effectief bij klachten aan de voorkant van de knie rondom de knieschijf: overbelasting van het 1) kraakbeen achter de knieschijf, 2) het kniekapsel en/of 3) de kniepees. Ook bij bepaalde types meniscusscheuren of kraakbeenslijtage kunnen bepaalde vormen van deze oefentherapie effectief zijn.

Waarom oefentherapie?

Oefentherapie is zinvol bij chronische overbelastingsklachten. Bij overbelasting kan het pees- of spierweefsel de opgelegde kracht niet aan. Het sterker maken van spier-, pees- en kraakbeenweefsel is een voorde hand liggende oplossing. De kunst van oefentherapie is om in de smalle zone tussen overbelasting (vaak de sport) en geen trainingseffect (rust) te blijven. Sterke bovenbeenspieren zorgen ook voor een betere stabilisatie van de knieschijf en minder druk op de kraakbeenoppervlakten van het kniegewricht, dit zorgt voor een meer symmetrische krachtenverdeling en daardoor is er minder kans op overbelasting.

Klachten tijdens oefentherapie?

De oefeningen mogen pijn doen of spierpijn opwekken, tenzij de sportarts een ander advies geeft. Als de oefeningen volledig pijnloos zijn is geen trainingseffect en moeten de oefeningen zwaarder worden gemaakt.

Sporten tijdens de oefentherapie?

Doe geen activiteit of sport die pijn opwekt tijdens de eerste fasen van de oefentherapie (buiten de oefentherapie) zelf, tenzij de sportarts een ander advies geeft. De sportactiviteit zal in een later stadium op advies van de sportarts geleidelijk worden opgebouwd. Sporten die in de beginfase vaak wel zonder pijn mogelijk zijn: fietsen (zie oefening 5), zwemmen, cross-trainer, training van de romp en het bovenlichaam en andere niet-gewrichtsdragende sporten.

Schoenadvies

Goede schoenen zorgen voor minder overbelasting tijdens sport en in het dagelijks leven.

- 1) Torsiestijf: schoen moet niet gemakkelijk uit te wringen zijn.
- 2) Stevige hielcup: de achterkant van de schoen moet niet plat te drukken zijn.
- 3) De zool mag enkel doorbuigen onder de bal van de voet.
- 4) Er moet een goede afwikkeling in de zool zitten voor en achter.
- 5) De schoen moet goed passen in de lengte en breedte.
- 6) Maak de veters helemaal los en trek ze dan van onder naar boven strak en strik de veters.

Mogelijk stelt de sportarts ook een gangbeeld analyse voor (of een fiets positie meting bij wielrenners) om te beoordelen of met aanpassingen van schoenen/zolen (of fiets) verkeerde belasting van de knie te vermijden is. Tape of een patellabandje is soms ook effectief om de knieschijf beter te stabiliseren.

Leefstijl

Vaak bestaat er ook een overbelasting in het dagelijks leven. Probeer zitten zo veel mogelijk te vermijden, sta elke 30 min op en loop even rond. Niet met gebogen knieën zitten (voeten niet onder de stoel bij zitten, maar gestrekt), niet knielen, niet hurken of met de knieën over elkaar zitten.

Rekken?

Bij knieschijf problemen is het beter het bovenbeen niet te rekken, de knieschijf wordt dan teveel uit het normale bewegingstraject getrokken.

Oefenschema

De sportarts adviseert over de precieze inhoud van het oefenschema.

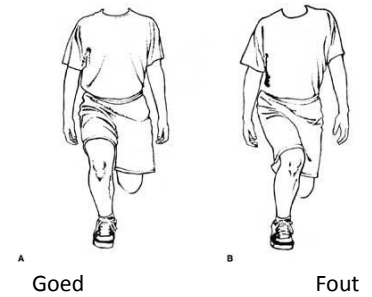
1 Decline squat

Ga op een hellend oppervlak staan van ongeveer 25 graden (bv met een plank van een ophoging, of een stevige schoen met een boek onder de hak of op een drempel). Gebruik sportschoenen. Zak een klein beetje (ongeveer 10 cm) door de knie van 1 been, kom daarna weer omhoog, ook met 1 been. Gebruik bij voorkeur de handen niet, alleen als het echt nodig is voor het evenwicht. Houd de knie mooi recht boven de voet zodat deze niet naar binnen of buiten gaat. Doe de oefening langzaam: in 1 seconde neer, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer omhoog. Houd de knie mooi recht boven de voet zodat deze niet naar binnen of buiten gaat. LET OP: het is geen squat, het onderbeen moet niet verticaal blijven, de knie moet naar voren komen tot net iets over de tenen. Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc.

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met gewichten in de handen of een rugzak met flessen water.



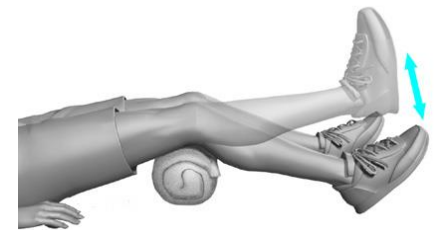


2 Leg extension liggend

Ga op de rug op een bed liggen met een opgerolde handdoek of kussen onder de knieholte, zodat de knie ongeveer 30 graden gebogen/15 cm omhoog ligt. Draai de voet met de tenen naar buiten zodat de kracht op de binnenzijde van het bovenbeen komt. Doe de oefening langzaam: in 1 seconde strekken, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer buigen. Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc.

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met zware schoenen of met 0,5 kg gewicht, dit kan door de voet een stuk je over het bed te laten uitsteken en een tas aan de voet de hangen. Bouw het gewicht met 0,5 kg per week op tot maximaal 5 kg.



3 Leg extension zittend

Ga op een stoel zitten. Bevestig een gewicht aan de voet/enkel of een elastiek wat vast gemaakt is aan de achterkant van de stoel. Doe de oefening langzaam: in 1 seconde strekken, 1 seconde vasthouden, in 1 seconde weer buigen. Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc.

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met zware schoenen, meer gewicht of een zwaarder elastiek.



4 Knie coördinatie

Ga op 1 been staan en houd dit 30 sec. vol zonder steun. Als dit lukt: probeer dan op 1 been op de tenen te staan. Hier hoeft u de pijn niet op te zoeken. Hou de knie zo veel mogelijk gestrekt. Wissel linker en rechter kant af: 1x links, 1x rechts, 15 links etc.

2x per dag 3x30 seconden



5 Fietsen

Bij voorkeur op een hometrainer met weinig weerstand. Of buiten met een lichte versnelling en weinig wind. Het been moet net niet gestrekt zijn met de pedaal in de laagste stand en de voet horizontaal.

3x per week 30 minuten

Tenzij de sportarts anders voorschrijft. Fiets met een trapfrequentie tussen de 80 en 90 tenzij de sportarts anders voorschrijft.



6 Straight leg raises

Rugligging. Til 1 been gestrekt op. Doe de oefening langzaam, 1 seconde op, 1 seconde vasthouden, 1 seconde neer. Train beide benen. Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc.

1x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening moet licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met een zware schoen/gewichten/flessen water in een zak aan de voet over de rand van een bed bv.



7 Rekken hamstrings

Hierbij moeten de hamstrings worden gerekt. Deze positie met één been 30 seconden vasthouden. Probeer bij deze houding de borst en het voorhoofd zo veel mogelijk richting de bovenbenen te brengen. Bij deze houding moet de rek duidelijk voelbaar zijn. Wissel linker en rechter been af.

2x/dag 3x30 seconden



8 Rekken bilspieren

Ga op de rug liggen. Trek de rechter knie op. Pak de rechter knie met de handen en duw de knie met zo ver mogelijk naar de linker schouder. Het is belangrijk de schouders op de grond te houden. Houd deze positie vast.

2x/dag 2x30 sec

Wissel linker en rechter been af: 30 seconde links, 30 seconde rechts, 30 seconde links etc.

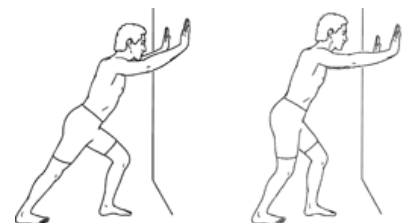


9 Rekken kuitspieren

Rek de kuit met de knie gestrekt EN gebogen (de kuitspier bestaat namelijk uit 2 delen, 1 tot onder de knie en 1 tot boven de knie). Beide posities 30 seconden vasthouden tenzij de sportarts anders adviseert. Hier hoeft u de pijn niet op te zoeken.

2x per dag 1x30 seconden

Train beide benen, met gebogen EN gestrekte knie, tenzij de sportarts anders voorschrijft.



Hoe verder ?

De sportarts zal u adviseren over de duur van de oefentherapie. Als de oefeningen goed gaan, betekent dit niet dat het sporten weer kan worden opgepakt, de volgende fase van de behandeling bestaat meestal uit een sportherstel oefenprogramma.