

Bij welke blessures werkt deze oefentherapie?

De oefentherapie is effectief bij klachten aan de voorkant van de knie rondom de knieschijf. Er is sprake van pijn door herhaaldelijke trekkracht van de kniepees aan die groeischijf. De klachten van lokale pijn en zwelling treden op bij kinderen die in de groei zijn.

Waarom oefentherapie?

Oefentherapie is zinvol bij overbelastingklachten. 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.

Sterke bovenbeenspieren zorgen ook voor een betere stabilisatie van de knieschijf, dit zorgt voor een meer symmetrische krachtenverdeling en daardoor is er minder kans op overbelasting. Ook het verlengen van specifieke spiergroepen kan een gunstig effect hebben op de trekkrachten aan de groeischijf.

Klachten tijdens oefentherapie?

De oefeningen mogen spierpijn opwekken, maar tijdens de oefeningen mag er slechts lichte gevoeligheid zijn. Als de oefeningen pijn opwekken die na het uitvoeren van de oefeningen nog aanwezig zijn, dan moeten de oefeningen lichter worden gemaakt of tijdelijk worden gestaakt. Het is dan wel verstandig om de oefeningen te blijven doen die wel mogelijk zijn zonder pijn op te wekken.

Sporten tijdens de oefentherapie?

Doe geen activiteit of sport die pijn opwekt tijdens de eerste fasen van de oefentherapie. Gebruik het onderstaande schema om de sportactiviteiten te reguleren.

Schema sportactiviteiten

In de onderstaande tabel moet worden aangegeven hoeveel klachten je hebt tijdens en/of na de sportbelasting. Schoolgym en buitenspelen vallen hier ook onder. Geef de pijn aan in een schaal van één tot vier + (+ geen - matige pijn tot en met ++++ zeer veel pijn)

Sport	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

In de onderstaande tabel moet worden aangegeven hoeveel klachten je hebt tijdens en/of na de sportbelasting. Schoolgym en buitenspelen vallen hier ook onder. Geef de pijn aan in een schaal van één tot vier + (+ geen - matige pijn tot en met ++++ zeer veel pijn)

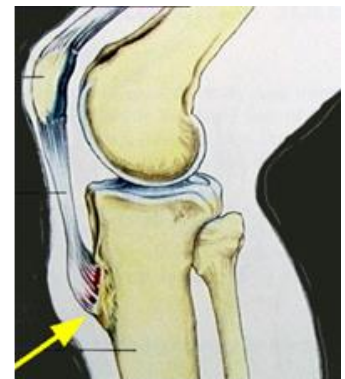
Sport	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

In de onderstaande tabel moet worden aangegeven hoeveel klachten je hebt tijdens en/of na de sportbelasting. Schoolgym en buitenspelen vallen hier ook onder. Geef de pijn aan in een schaal van één tot vier + (+ geen - matige pijn tot en met ++++ zeer veel pijn)

Sport	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Overige adviezen

- De pijn kan wisselend van intensiteit zijn. In een periode van groeispurt kun je bijvoorbeeld meer klachten verwachten. Probeer zelf de pijn in te schatten en zorg voor een aanpassing van het schema aan het niveau van die pijn.
- Probeer niet meer dan ++ te scoren tijdens of na het sporten en probeer de ++++ activiteiten te vermijden. Overleg eventueel met de trainer/gymleraar over een aangepaste training (geen sprint - en sprongvormen).
- De pijnlijke plek kan met ijs worden gekoeld gedurende 10 minuten na het sporten om de pijn te verminderen.
- Een kniepees of patellabandje kan soms verlichting brengen tijdens het sporten.
- In sommige gevallen kunnen zooltjes met steun aan de binnenkant van de voet (inlays met mediale support) verlichting geven
- Bedenk: de klachten gaan uiteindelijk vanzelf voorbij en zijn niet ernstig. Door het sporten maak je niks kapot, maar je kan wel langer klachten blijven houden. Probeer hier dus een balans in te vinden. Als de klachten veranderen (zwelling van de knie, slotklachten, meer pijn die niet afneemt door verminderen van sportactiviteiten) neem dan contact op met de sportarts.



Oefenschema

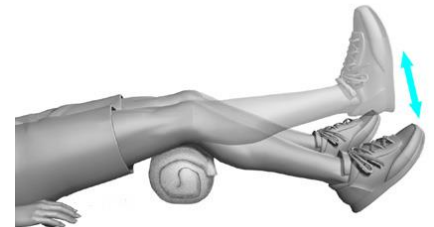
De sportarts adviseert over de precieze inhoud van het oefenschema.

1 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.

1x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: 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 te hangen. Bouw het gewicht met 0.5 kg per week op tot maximaal 2.5 kg. Er mag geen pijn ontstaan na de oefeningen.



2 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. Houd de knie zo veel mogelijk gestrekt. Wissel linker en rechter kant af: 1x links, 1x rechts, 15 links etc.

1x/dag 3x30 seconden



3 Teenstand vanaf vlakke ondergrond

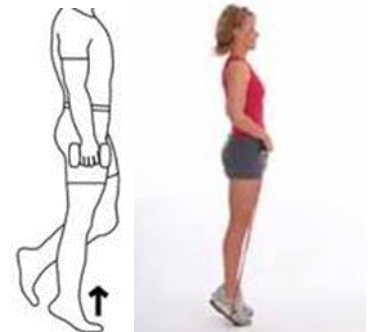
Doe de oefening zonder schoenen of schoenen met soepele zolen. Ga op de tenen staan van 1 been en zak vervolgens weer naar beneden. Doe de oefening langzaam: in 1 sec. omhoog, 1 sec. vasthouden, in 1 sec. omlaag. Gebruik de handen niet, alleen als het echt nodig is voor de coördinatie.

1x/dag 3x15 herhalingen

Wissel linker en rechter kant af: 15x links, 15x rechts, 15x links etc, tenzij de sportarts anders voorschrijft.

Zoek de pijn op

LET OP: Als er geen pijn (of spierpijn nadien) is, maak het dan zwaarder met gewichten in de handen of een rugzak met flessen water (niet meer dan 5 kg).



4 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: 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 (maximaal 2.5 kg).



5 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



6 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 3x30 seconden

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

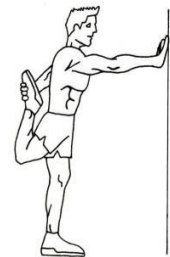


7 Rekken bovenbeenspieren

Rek de bovenbeenspier in staande positie. Houd deze positie 30 seconden vast, tenzij de sportarts anders adviseert. Hier hoeft u de pijn niet op te zoeken.

2x/dag 3x30 seconden

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

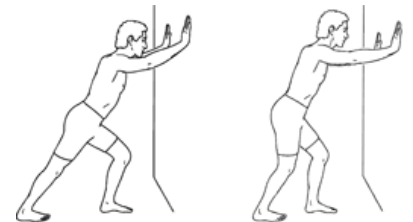


8 Rekken kuitspieren

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/dag 3x30 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 volledig kan worden opgepakt, maar wel dat het sporten met behulp van het schema sportactiviteiten kan worden opgebouwd. Probeer in die fase de oefeningen als onderhoud 3 maal per week te blijven doen.