

Bij welke blessures werkt deze oefentherapie?

De oefentherapie is effectief bij overbelastingklachten van pees, kraakbeen en kapsel rondom de knie.

Waarom oefentherapie?

Oefentherapie is zinvol bij chronische overbelastingklachten. Bij overbelasting kan het weefsel de opgelegde krachten niet aan. Het sterker maken van pees- en kraakbeenweefsel is daarom essentieel. Echter te zware training maakt de overbelasting erger. De kunst van oefentherapie is om in de smalle zone tussen overbelasting en geen trainingseffect te blijven.

Zijn mijn spieren niet sterk genoeg?

De oefentherapie is niet voor de spieren maar voor de pezen, ligamenten en kraakbeenweefsel. De bedoeling is dit weefsel sterker te maken. Dit vereist een andere training dan spiertraining: de bewegingen moet langzaam zijn, de bewegingsuitslag moet relatief klein zijn en de training moet twee keer per dag uitgevoerd worden.

Pijn tijdens oefentherapie?

Normaal gesproken moeten oefeningen voor pees, ligament en kraakbeenoverbelasting licht pijnlijk zijn. Als de oefeningen volledig pijnloos zijn is geen trainingseffect en moeten de oefeningen zwaarder worden gemaakt. De pijn moet wel binnen twee uur weer op het niveau als voor de oefeningen zitten. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen. Normaal gesproken is er significant minder pijn van de oefeningen na 4 weken.

Sporten tijdens de oefentherapie?

Doe geen andere activiteit of sport die pijn opwekt (alleen de oefentherapie mag pijn doen), tenzij de sportarts een ander advies geeft. De sportactiviteit zal later op advies van de sportarts geleidelijk worden opgebouwd.

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.

Leefstijl

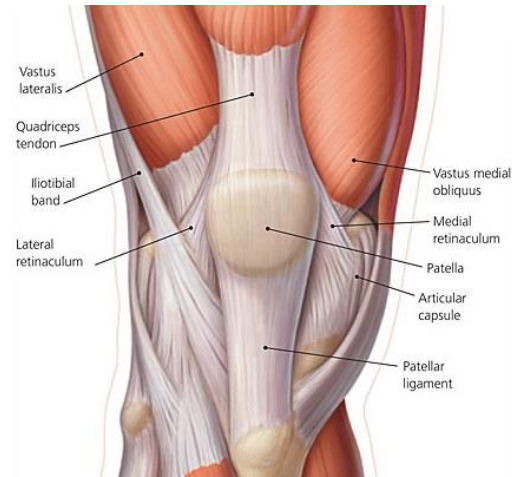
Vaak bestaat er ook een overbelasting in het dagelijks leven. Probeer zitten zo veel mogelijk te vermijden, sta elke 30 min op en loop even rond. Niet met gebogen knieën zitten (voeten niet onder de stoel bij zitten, maar gestrekt), niet knielen, niet hurken of met de knieën over elkaar zitten.

Mag ik 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 maakt een selectie uit de onderstaande oefeningen.

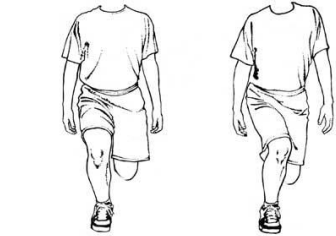


1 Squat op 1 been

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.

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening mag licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen.



Goed

Fout

2 Decline squat op 1 been

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 bij voorkeur een sportschoen. 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.

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening mag licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen.

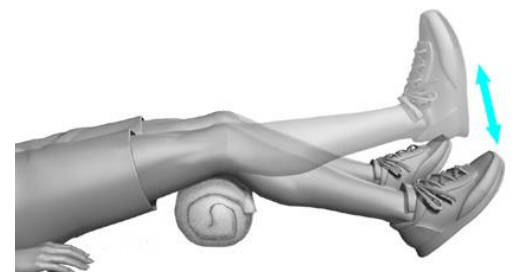


3 Leg extension liggend

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.

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: Als de oefening makkelijk gaat, 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. Deze hoeft geen pijn te doen.



4 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.

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. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen.



5 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.

2x per dag 3x30 seconden



6 Bekkenkantelen

Sta met 1 been zijwaarts op de 1^e trede van de trap. Zak nu met gestrekte benen zo veel mogelijk naar beneden aan de kant van het zwevende been zonder over te hellen (alleen het bekkenkantelen). Trek daarna het zwevende been zo ver mogelijk omhoog, ook weer met gestrekte benen en zonder over te hellen. Doe de oefening langzaam, 1 seconde op, 1 seconde vasthouden, 1 seconde neer.

2x/dag 3x15 herhalingen

LET OP: de oefening mag licht pijnlijk zijn voor een trainingseffect. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening. Als de pijn niet binnen 2 uur verdwenen is maak dan de beweging kleiner en als dat niet helpt dan minder herhalingen, bv 3x10 of 3x5 herhalingen.



7 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.

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. De pijn moet echter binnen 2 uur weer verdwenen zijn of op het oude niveau voor de oefening.



8 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 rechterbeen af.

2x/dag 3x30 seconden



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.