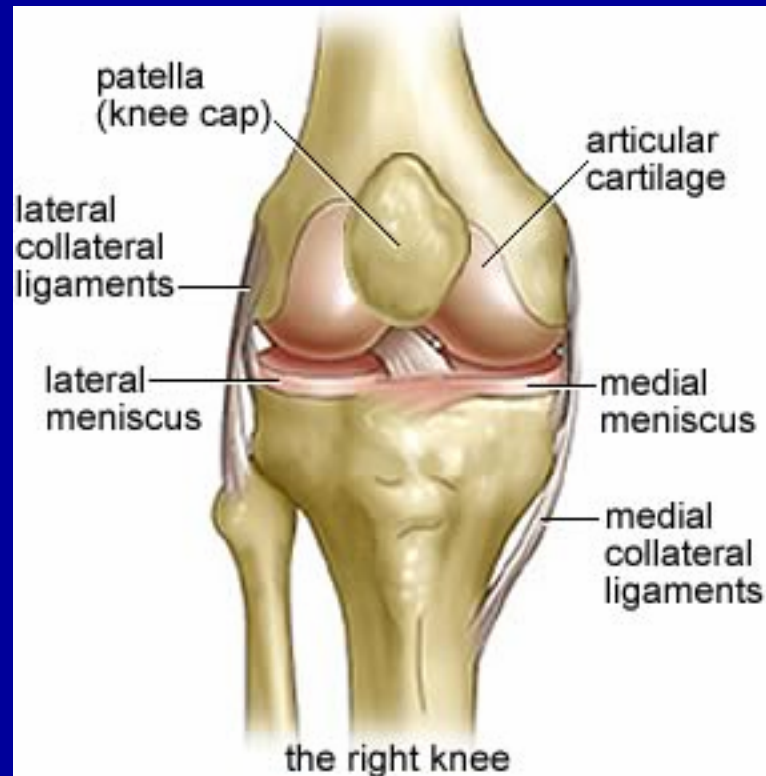


MENISCUS LETSEL

conservatief behandelen



Groningen Sport Revalidatie (sport) fysiotherapie praktijk



locatie Alfa - Kardingerweg 48 9735 AH Groningen



locatie Hanze - Eyssoniusplein 18 9714 CE Groningen

Tel: 06 - 29 41 08 51

06 - 50 63 74 98

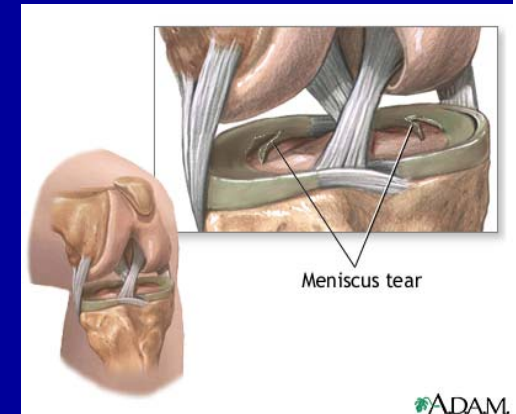


www.groningensportrevalidatie.nl

Meniscusletsel

Zeer regelmatig zien we sporters met:

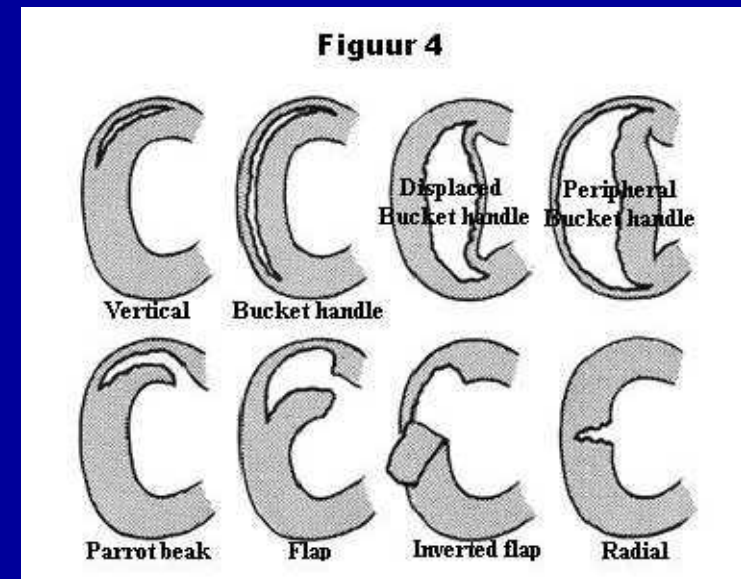
- Stekende pijn
- Lichte hydrops (zwellings)
- Slot klachten (knie kan niet volledig buigen en strekken)
- Vaak ontstaan na een draaibeweging
- Wij doorlopen een zeer specifiek onderzoeksprotocol en onderzoeken de knie zeer grondig. Waar nodig sturen we de patiënt door naar de sportarts en / of orthopeed.



Meniscus letsel

lichamelijk onderzoek

- Slotklachten / knie hapert bij bewegen.
- Mogelijk zwelling (hydrops)
- Scherpe stekende pijn soms met doorzak verschijnselen
- Flexie en extensie eindstandig pijnlijk
- Meniscustest: Mc Murray pijnlijk
- Gewrichtsspleet palpatie pijnlijk
- Duck walk
- Atrofie, spieromvang afname



Meniscusletsel

conservatief

Conservatieve therapie:

Doel: goede kracht M. Quadriceps geeft een schokabsorberend effect
Toename van kracht op de mediale meniscus bij kniehoeken $> 60^\circ$
met name op de achterhoorn van de meniscus.

- Neuromusculaire coördinatie verbeteren van de M. Quadriceps In verschillende kniehoeken tot 60° en zo goed mogelijk opwekken / trainen om een co-contractie op te wekken. (verhoogde stabiliteit)
- Van lig naar zit naar stand.
- 10'' vasthouden 10 S x 10 Herhalingen
- Kan beginnen met open keten oefeningen

Meniscusletsel conservatief



- Gesloten keten oefeningen partieel belasten
- Vooral krachthoudingsvermogen trainen, veel herhalingen met een lage belasting.
- gespecialiseerde mechanoreceptoren en zenuwuiteinden zijn aanwezig in het weefsel rondom de menisci, maar ook in de achterhoorn en het buitenste derde deel worden rijkelijk geïnnerveerd. Dit geeft het lichaam de mogelijkheid om weefsel te laten herstellen. Zimny (1988,1991)
- Letsel van de meniscus heeft effect op de afferente input aan het gewricht.
- Zo snel mogelijk starten met proprioceptieve training.

Meniscusletsel behandeling

- Krachtraining: apparatuur / losse halters
- Speedfoot ladder, voetenwerk, coördinatie
- Core stabiliteits oefeningen
- Sport specifieke voetenwerk oefeningen



Behandel CRITERIA

De norm hiervoor noemen we A-deltapijn. Voor de praktijk betekent dit het volgende:

- oefening moet coördinatief volmaakt worden uitgevoerd.
- pijn mag op de schaal van 10, maximaal niveau 3 bereiken, nooit scherp zijn en geen uitstralend karakter hebben.
- Pijn moet na de oefening direct verdwijnen
- Reactie in de daarop volgende 24 uur moet uitblijven

Meniscusletsel behandeling

- Afhankelijk van de analyse van de tak van sport doorloopt de sporter een stroomschema: de Rehaboom.
- Met behulp van de sportprofielen (zie downloads) vindt er een afstemming plaats met de trainer en stroomt de sporter fasegewijs in bij de training.

De Rehaboom stroomschema voor sportrevalidatie

