

Directe toegankelijkheid Fysiotherapie

U kunt rechtstreeks een afspraak bij ons maken voor een eerste consult zonder tussenkomst van een arts of specialist.

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

Fysiotherapeuten

Onze fysiotherapeuten werken in het *Knieteam* en zijn gespecialiseerd in de behandeling van knieklachten.

Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

FysioWalrave in:

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

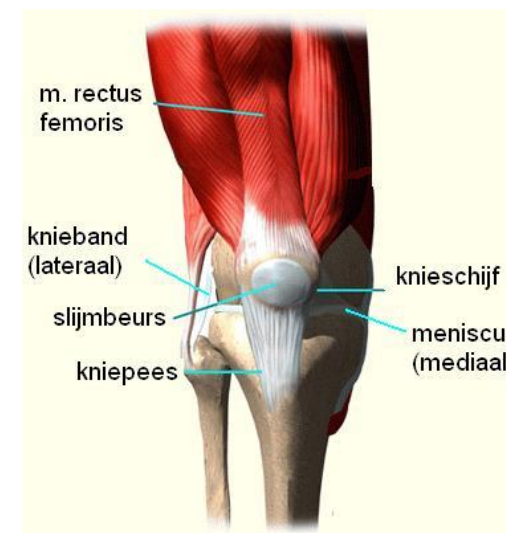
tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl

www.fysiowalrave.nl

KNIE

ANTERIOR KNEE PAIN (pijn rondom de knieschijf)



Anterior Knee Pain

Anterior Knee Pain is een verzamelnaam voor enkele veel voorkomende *aandoeningen aan de voorzijde van het kniegewricht rondom de knieschijf (patella)*.

Deze klachten ontstaan in de meeste gevallen geleidelijk of direct na een ongeval.

Er kunnen 3 grote factoren toegeschreven worden aan het ontstaan van Anterior Knee Pain:

- dysbalans van de spieren rondom de knie
- een vergrootte of verkleinde hoek van het bovenbeen ten opzichte van het onderbeen
- overbelasting van het kniegewricht door een verhoogde fysieke activiteit (hier kunnen de klachten wel plotseling ontstaan)

De verschillende systemen die de knie van stabiliteit en functie voorzien werken niet meer goed samen en geven allerhande diffuse klachten op verschillende locaties rondom de knie.

Anterior Knee Pain komt vaak voor bij jonge volwassenen en sporters.

Er zijn verschillende aandoeningen te onderscheiden, zoals:

- patellofemorale syndroom (aangeboren)
- kniepeesontseking (patellapees)
- slijmbeursontsteking (bursitis prepatellaris)
- Osgood Schlatter syndroom

Hiervan komen de drie bovenste verreweg het meest voor. Bij alle drie deze aandoeningen zullen de kenmerken gedeeltelijk overeen komen en is het belangrijk dat de arts of de fysiotherapeut andere

aandoeningen uitsluit, zodat de juiste therapie kan worden gestart.

De klachten

Zoals eerder vermeld bevinden bij Anterior Knee Pain de klachten zich vooral rondom of achter de patella (knieschijf). De klachten worden opgeroepen door traplopen, hurken, hardlopen, fietsen (te grote versnelling, tegenwind) of langdurig zitten.

Vermindering van de klachten treedt op door rust. De knie voelt instabiel aan en de neiging kan bestaan om door de knie te zakken. Soms treden er crepitaties (kraken) op in de knie. De knie kan 'haperen' bij strekken of buigen (slotklachten).

Adviezen

Bij Anterior Knee Pain staat het opheffen van de disbalans in de spierkracht van het been en overbelasting van het kniegewricht voorop.

- In de eerste plaats zal dit betekenen dat de knie rust nodig heeft en er een balans ontstaat tussen hetgeen wat u doet en wat u kunt doen.
- Wanneer de klacht zich voor het eerst openbaart is het goed om de knie rust te geven, te immobiliseren, hoog te leggen en te ijzen. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een coldpack of kniekous
- Probeer niet te lang in een houding te blijven zitten en af en toe de benen te strekken.
- Belangrijk is om de knie ten alle tijden boven de voet te houden en zo te zorgen voor een optimale stand van het been
- (Sport) activiteiten die de pijn uitlokken dienen gedurende een maand verminderd te worden. Wilt u toch in beweging blijven, probeer dan andere bewegingsvormen uit, zoals zwemmen of fietsen.

- Het rekken van de hamstrings (achterzijde bovenbeen), quadriceps (voorzijde bovenbeen) en de kuitspieren kan verlichting geven.
- Wanneer de klachten in deze periode niet afnemen is het goed om huisarts of fysiotherapeut te consulteren

De fases

FysioWalrave heeft een protocol ontwikkeld waarbij het herstel is opgedeeld in een drietal fases. Onder deskundige begeleiding wordt u tijdens deze fases begeleid om uiteindelijk te komen tot een zo goed mogelijk functioneel herstel.

De eerste fase zal bestaan uit het inventariseren van de klachten. Dit zal gedaan worden dmv het fysiotherapeutische onderzoek. Ook zullen er adviezen gegeven worden om uw knie de rust te geven die hij nodig heeft en wordt er gekeken of een speciale tape hierbij kan helpen.

In de tweede fase wordt er aandacht besteed aan de beweeglijkheid van de knie en het looppatroon. Ook wordt er dmv oefeningen gewerkt aan de stabiliteit (de stevigheid) van de knieschijf en zal er geoefend worden op het niveau dat de knie aankan. De oefeningen zullen opgebouwd worden van een lage belasting naar een steeds hogere belasting. Tijdens deze fase zullen ook huiswerkoefeningen aan u meegegeven worden.

De laatste fase bestaat ook uit oefeningen. Deze zullen meer gericht zijn op sporten en het dagelijkse leven – wat heeft u nodig om weer volledige kniefunctie te verkrijgen. Veelal zal deze laatste fase plaatsvinden bij EmotionFysio.