

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 kunnen u behandelen voor 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

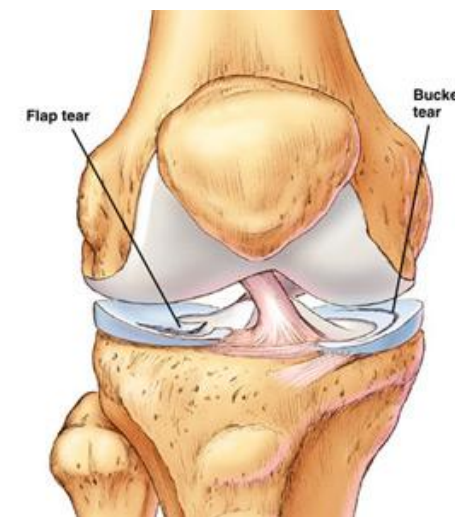
tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl
www.fysiowalrave.nl



KNIE

MENISCUS LETSEL



De voetbalknie

Ten onrechte vaak alleen aan voetballer toegeschreven, maar kan voorkomen bij alle sporten en ook in het gewone dagelijks leven.

Het grootste synoviale gewricht van het menselijk lichaam is het kniegewricht is.

De spieren rondom het gewricht spelen een zeer belangrijke rol voor wat betreft de stabiliteit van het kniegewricht, tezamen met het kapsel- en bandapparaat en de menisci.

Oorzaken

Een laesie aan de meniscus is meestal het gevolg van een sterke remmende of versnellende beweging en vaak (in combinatie met) een abrupte richtingverandering. In sommige gevallen is er echter sprake van een lichte draaibeweging of alleen maar hurken. Ook zijn er personen die zich helemaal niet bewust zijn of zich niet herinneren iets bijzonders te hebben gedaan, waardoor ze deze aandoening hebben kunnen oplopen. Dit losse fragment geeft pijn- en slotklachten en wordt daarom verwijderd.

De menisoperatie

Bij de menisectomie wordt arthroskopisch (kijk operatie) een stuk van de meniscus verwijderd. Deze ingreep is voor medici een lichte ingreep, voor de patiënt zijn de gevolgen daarom niet minder. De knie is in eerste instantie dik en kan minder dan voorheen.

Na de operatie

- U mag volledig op het been steunen en lopen (tenzij anders is voorgeschreven).
- Het tijdstip voor het hervatten van uw werk is afhankelijk van uw beroep.
- Lichte dagelijkse activiteiten zijn toegestaan.
- Sportbeoefening kan na vier tot zes weken worden hervat.
- Leg uw been hoog als u op een stoel zit.



Revalidatie na menisectomie

Het is van belang de belasting gelijk te maken aan de belastbaarheid. Doe je namelijk teveel, dan blijven de klachten aanhouden. Doe je te weinig, dan worden het kapsel- bandapparaat, spierkracht en stabiliteit niet beter kunnen de klachten gemakkelijk blijven aanhouden of het oude niveau van sporten niet worden behaald.

FysioWalrave heeft een protocol opgesteld voor behandeling van meniscusletsel en revalidatie na operatie.

Hierbij zullen de therapeuten in eerste instantie ervoor zorgen dat bovenstaande van kracht wordt, en dat eventuele factoren die van invloed zijn op de klachten naar boven komen zodat er maatregelen genomen kunnen worden. Vervolgens wordt er aan

de hand van de klachten gewerkt naar een situatie die te vergelijken is met de situatie voordat de klachten begonnen.

Er zijn drie fasen te onderscheiden.

Fase 1 (0-5 dagen)

Hierin wordt gezorgd dat de belasting gelijk is aan de belastbaarheid. Belangrijk is het inschatten van de belastbaarheid van het weefsel, de fysiotherapeut is hierin uw begeleider, maar het lichaam geeft zelf aan wanneer u teveel doet. Ook wordt er gelet op een zo normaal mogelijk gangpatroon en zal de therapeut erop toezien dat u geen bewegingsangst ontwikkeld. Tevens worden afspraken gemaakt over het behandeltraject, oefeningen en evaluatie.

Fase 2 (5-28 dagen)

Zodra tijdens het dagelijks leven zonder pijn kan worden gelopen wordt begonnen met het opvoeren van de belasting en de voorwaarden geschept voor het weer kunnen beoefenen van sport. Belangrijk in deze fase is het dynamisch (trap)lopen.

Fase 3 (week 4-6/12)

In deze fase wordt specifiek opgebouwd naar de gewenste belastbaarheid. Voor een sporter is een langer traject nodig dan voor iemand die minder van zijn knie vraagt. De één zal dus in zes weken klaar zijn, de ander in twaalf.

Einddoel

Het doel van de therapie is een volledige functie van de knie, sport hervatting op een adequate manier: pijnvrij, zorgeloos en met plezier sporten.