

Knieklachten

Wat is het en wat is daar aan te doen

* Bevragen (anamnese)
* Bewegingsonderzoek (analyseren plasticiteit)
* Behandelen (oorzaken)
* Bewegen (compensatie patronen)
* Belasten (trainen)

Bij ieder eerste bezoek aan mij zullen we bovenstaande stappen

doorlopen.

Je lijf is uniek en jouw blessure en knieën zijn dat ook. Nog meer dan je zelf mogelijk denkt.

Bij een knieblessure is er vaak duidelijk iets aan vooraf gegaan. Een moment van verstappen kan al voldoende zijn. Maar soms is het lastiger te achterhalen en zijn de klachten in verloop van de tijd ontstaan.

Door u te bevragen komen we snel tot de kern van het probleem (anamnese).

Bovenstaande stappen helpen om de belangrijkste oorzaken in kaart te brengen. Ik vertel je direct wat deze zijn en wat we daar direct mee gaan doen. Voordat je onze voordeur uitloopt heb je antwoord op de belangrijkste vragen. En je hebt een plan van aanpak gehoord zodat je weet wat je kunt verwachten.

Klachten aan het kniegewricht

Hoe de knieklachten zijn begonnen is cruciaal in de analyse. Als de klachten na een trauma zijn ontstaan dan is het belangrijk om de schade op te nemen. Welke structuren zijn betrokken en hoe bevorderen we het herstel. Zijn de klachten langzamer ontstaan dat is het belangrijk de gehele keten van bewegen mee te nemen in het verhaal. (analyseren)

Voorbeelden van symptomen:

* stijfheid rondom het kniegewricht,
* scherpe of zeurende pijn soms lokaal of uitstralend verder het been in,
* knakken of knarsen van de knie bij strekken of buigen,
* zichtbare zwelling,
* blokkerend gevoel (slotklacht),
* pijn aan de voorzijde van de knie,
* Pijn die vooral optreedt bij langere autoritten of zitten,
* Instabiel gevoel; door de knie zakken.

Bij iedere beschrijving van jouw blessure hoort een duidelijke en logische verklaring, maar is nooit een zwart/wit verhaal. Wikken en wegen wat belangrijk factoren zijn, dragen bij aan een spoediger herstel. (oorzaken).

Je hebt gehoord van huisarts of andere specialist dat het mogelijk iets te maken heeft met:

Artrose Ligamentair letsel Slijtage Leeftijd

**Knieklachten**

Meniscus

 Kruisband

 Trauma

 Overbelasting

 Knieschijf

Compensatie patronen

Zoals bij vrijwel alle lichamelijke blessures is de plek waar pijn gevoeld wordt niet de enige plek die aandacht verdient. Het is belangrijk om compensatie patronen te herkennen en in zijn geheel te beïnvloeden.

*Simplificatie en voorbeeld:*

Als gewricht A of spier B minder goed functioneert door bijvoorbeeld slijtage of eentonige houding, kan gewricht C en Spier D dit wel tijdelijk overnemen. Er ontstaat een nieuw beweegpatroon en ondertussen hersteld gewricht A of spier B. Het oorspronkelijke beweegpatroon komt terug en het lichaam herstelt van de blessure. (= natuurlijk beloop).

Echter in een soortgelijk scenario kan het ook zijn dat door allerlei omstandigheden (lees overbelasting/ artrose/ matige houding etc.) het nieuwe beweegpatroon blijft bestaan. Compensatie! Dit houd het lichaam niet voor altijd vol en zo ontstaan er klachten en blessures die hardnekkiger zijn en gek genoeg ook op ander plekken gevoeld kunnen worden.

Mijn behandelingen zijn praktisch. We zullen allebei werk gaan verzetten. Dit betekend dat er therapie verricht wordt op en naast de behandelbank. Ik leer u bewegen met minder pijn. Zijn we verder leer ik je zwaarder te belasten om betrokken structuren op oorspronkelijke sterkte te krijgen.

Conclusie:

Bij aanhoudende knieklachten zonder duidelijke verbetering hoort een grondige analyse. Alleen een praktische en duidelijke aanpak zal ervoor zorgen dat de blessure maximaal kan herstellen. Dit is bij iedereen maatwerk.

Hoe meer je begrijpt van de blessure hoe sneller en beter je herstel zal zijn.

Door mijn studie achtergrond en meer dan 20 jaar werkervaring o.a. vanuit het Meander Medisch Centrum in Amersfoort op de afdeling Orthopedie heb ik alle blessures wel voorbij zien komen. En durf ik te zeggen dat ik je altijd verder kan helpen met je blessure.

En heb ik de juiste expertise niet in huis dan heb ik collega’s in mijn netwerk die dat mogelijk wel kunnen.

Fysiotherapie alleen is niet genoeg. Manuele Therapie, Mylogenics, Personal Training; ik zal al mijn skills

Hopelijk tot ziens bij The Fit Zone!