

Bijeenkomst Contactgroep Chronische Knieklachten
2 december 2006 te Utrecht

Onderwerp: Sporten met (chronische) knieklachten en de revalidatiemogelijkheden na een operatie.

Spreker: Dhr. Gerard Rondhuis.

Dhr. Rondhuis is fysiotherapeut en mededirecteur van het Orthopaedisch Revalidatie & Expertise Centrum (OREC) te Hilversum. Hij geeft ook cursussen aan collega fysiotherapeuten.

Nadat hij in een korte inleiding over zichzelf heeft verteld informeert dhr. Rondhuis aanwezigen over de mogelijkheden rond het sporten bij knieklachten en de revalidatie na een operatie. Naast knie-revalidatie ziet hij ook mensen met rug en schouderproblemen.

In het centrum waar hij werkzaam is, vindt eerst een intake gesprek plaats. Voordat een behandelplan opgesteld kan worden is het belangrijk na te gaan wat de patiënt al weet, verwacht en hoe hij/zij tegen de klachten en/of de aandoening aankijkt.

De vragen die iedere patient aan de dokter en fysiotherapeut kan of zou moeten stellen zijn:

1. Wat heb ik?
2. Wat is de oorzaak
3. Hoe lang duurt de revalidatie
4. Wat zijn de consequenties t.a.v. werk, sport, privé
5. Verloop, wat te doen en door wie.

Vanuit het oogpunt van de fysiotherapeut wordt vervolgens gekeken naar de mogelijkheden t.a.v.:

1. Kracht
2. Mobiliteit (oefentherapie)
3. Functie (coördinatie)
4. Belastbaarheid (meestal basis van de pijngrens)

Dit noemt men het fysiotherapeutisch behandelmodel.

Fysiotherapie is een individuele aanpak die per persoon verschilt. Soms is er geen rechtstreeks verband tussen bijv. de afwijkingen op de foto/scan en de klachten. Wel is er altijd verband tussen functieproblemen en de klachten. Met name de fysiotherapeut kan iets doen aan de functieproblemen en voor begeleiding zorgen tijdens het hele proces. Dhr. Rondhuis is van mening dat als je niet tevreden bent over je huidige fysiotherapeut, bijv. omdat hij/zij zich niet aan bovenstaande houdt, je het beste een andere fysiotherapeut kan gaan zoeken.

Dhr. Rondhuis beantwoordde veel persoonlijke vragen.

Algemene tips zijn moeilijk te geven omdat er veel verschillende knie-klachten zijn en wat voor de een juist goed is, kan voor de ander slecht zijn. Zijn advies is dan ook altijd deskundige begeleiding te zoeken als je (meer) wil gaan bewegen/sporten. Als je 'nieuwe' sporten, die je nooit eerder hebt gedaan, gaat ondernemen kan dit coördinatieproblemen geven, met name bij een kunstknie is dit niet aan te bevelen.

Genoemde voorbeelden:

- Fietsen: zorg voor een goed ingestelde fiets (fysiotherapeut kan daarover adviseren) en doe na het fietsen strekoefeningen
- Licht belast bewegen (bijv. Nordic Walking): goed kijken waar je grenzen liggen, 10 min. actief bewegen kan beter zijn dan 30 min. slenteren
- Zwemmen: als je het maar regelmatig doet

Overige opmerkingen:

- van temperatuurbehandelingen (kou/ijs c.q. warmte) is niet 'bewezen' dat artrose er slechter van wordt. Bij kou wordt bindweefsel stugger en ijs wordt meestal toegepast vanwege het pijnstillend effect. Warmte geeft ontspanning en soepeler spieren
- over traplopen bij (beginnende) artrose zijn veel verschillende opvattingen, Als het een forcerende beweging voor je knie geeft dan is het zinvol om je een eigen techniek aan te leren. Bijv. bij trap op: eerst je goede been en dan je slechte bijtrekken.

De behandelingen in het OREC worden meestal vergoed via de aanvullende ziektekostenverzekering. Het is aan te bevelen van te voren wel even contact op te nemen met uw zorgverzekeraar.

Lia Jansen
Secretaris Kniegroep SPO

Ps. Dhr. Rondhuis is auteur van het boek: Kniervalidatie. Voor geïnteresseerden onder ons: het ISBN nr. is 90-352-2003-X ; Uitgeverij: Elsevier/De Tijdstroom.