



“AMICA MANU SPORTMEDISCH GEZIEN “

Herstel na een knieverstuiking

De knieverstuiking wordt ingedeeld in drie graden, oplopend naar ernst: één = licht, twee = matig, drie = ernstig. Uitgangspunt is dat de verstuiking niet gepaard gaat met een meniscusletsel. Er is alleen sprake van een overrekking van gewrichtskapsel en/of gewrichtsbanden. Bij graad drie is de knieband geheel gescheurd en vindt behandeling in het ziekenhuis plaats. De beschreven fasen zijn gericht op het herstel van knieverstuikingen die vallen onder graad één of twee.

Het stellen van een juiste diagnose bij knieblessures is zeer belangrijk maar ook zeer moeilijk. Raadpleeg bij knieblessures altijd een arts. Om te voorkomen dat de blessure wordt onderschat en daardoor verergert, zijn controles door een deskundige noodzakelijk voordat de speler weer aan trainingen deelneemt. Knieblessures kunnen verraderlijk zijn.



Knie

Fase 1 A-functionele fase - direct na het oplopen van de blessure:

- Rust: knie niet meer belasten.
- Been hoog leggen: knie boven harthoogte.
- Koelen met ijs, ongeveer 20 minuten; meerdere malen per dag herhalen, zeven à acht minuten per keer.
- Aanleggen van een drukverband.

na 48 uur:

- Koelen iedere keer na het oefenen. Dit volhouden tot ongeveer tien dagen na het ontstaan van de verstuiking.

Fase 2 Beperkt functionele fase - 2e tot 3e dag:

- De speler oefent in zit, met afhankelijk onderbeen, strekt en buigt de knie met weinig kracht.
- Bij voorkeur dagelijks een half uur.
- Tevens, maar nu met meer kracht, het been in langzit gestrekt heffen. Drie keer per dag in drie series van tien herhalingen (oefening 1).

3e tot 10e dag:

- Oefeningen ter bevordering van de souplesse en de fitheid, b.v. rustig fietsen of roeien, als de kniebuiging dat toestaat.

10e tot 15e dag:

- Oefeningen ter bevordering van de kracht van de quadriceps (voorste dijbeenspieren), de hamstrings (achterste dijbeenspieren) en de algehele beenspierkracht (oefening 2, 3 en 4). Drie keer per dag in drie series van tien herhalingen.

Fase 3 Functionele fase

15e tot 20e dag:

- Van belang is om de coördinatie en beheersing van de knie te bevorderen.
- Breid de oefeningen uit met kniebuigingen in stand tot 90 ° (oefening 5 en 6).
- Geef extra oefeningen voor de hamstrings (oefening 7 en 8).
- Ook is rustig dribbelen of joggen aan te raden. Indien de bewegingsfunctie dit toelaat, kun je het joggen uitbreiden met tempowisselingen en uitvalspassen.
- Om de knie niet te zwaar te belasten, laat je de oefeningen bij voorkeur op een vlakke, overzichtelijke ondergrond uitvoeren,

3e tot 6e week:

- Het lopen verder uitbreiden met vele loopvormen: sprinten, loop-, stop- en schaatssprongen, hinkelen,

plots wenden en keren etcetera.

▣ **Individuele training met bal.**

▣ Laat de speler daarna meetrainen met het team, in combinatie-oefeningen en positiespelen, eerst in de grote ruimte en dan in de kleine ruimte.

Fase 4 Onbeperkt functionele fase

Vanaf 6 weken:

▣ De blessure van de speler is geheel hersteld.

▣ De training staat in het teken van:

▣ het bevorderen van de algehele fitheid;

▣ het vergroten van het coördinatievermogen.

▣ De speler mag volledig meetrainen indien ook na het voetballen geen pijn meer optreedt.

▣ Nadat de speler enkele oefenpartijen gedeeltelijk heeft meegespeeld, kan hij gedurende ongeveer 15 minuten deelnemen aan een wedstrijd.

▣ Pas bij het bereiken van een voldoende algehele fitheid mag de speler volledig deelnemen aan wedstrijden.

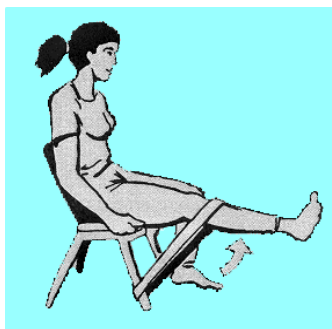
Wanneer een kniegewricht instabiel is, hoef je van "taping" of "bracing" weinig tot geen verbetering te verwachten voor het functioneren van de knie. Het krachtspel van de knie is zo ingewikkeld dat een tape, brace of bandage dit niet kan opvangen. Deze materialen kunnen helaas slechts een "gevoel" van ondersteuning geven. Dit komt overigens wel het zelfvertrouwen ten goede (mentaal effect).

SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN BIJ EEN KNEEVERSTUIKING



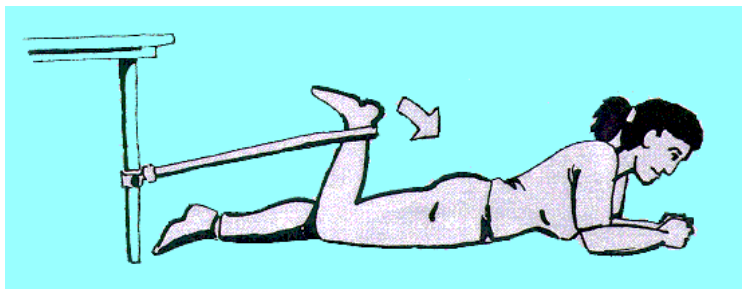
Oef. 1. versterken van voorste dijbeenspieren (quadriceps)

Ga op een stoel zitten met het gezonde been 90° gebogen (voet op de grond) en het geblesseerde been licht gebogen; aan het geblesseerde been hangt ter hoogte van de enkel een gewicht van twee kg, bijvoorbeeld in een emmer; strek de knie tot horizontaal (niet verder!) en laat het onderbeen weer zakken. Maak de oefening eerst zwaarder door langer vast te houden en daarna door meer gewicht te gebruiken.



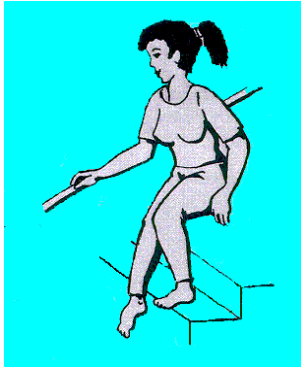
Oef. 2. versterken van quadriceps

Ga op een stoel zitten; leg de elastische band (trainingsband of binnenband fiets) hoog op het scheenbeen aan; de band is vastgemaakt aan de stoel; probeer tegen de weerstand van de band in de knie te strekken.



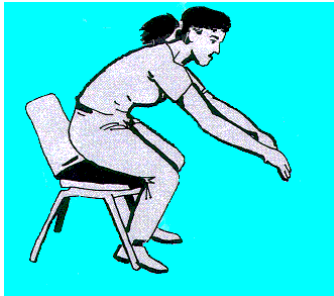
Oef. 3. versterken van achterste dijbeenspieren (hamstrings)

Ga op de buik liggen; steun op de ellebogen; leg de band (trainingsband of binnenband fiets) om een enkel; de band is goed vastgemaakt aan de andere kant; probeer tegen de weerstand van de band in het been omhoog te brengen (hiel richting zitvlak).



Oef. 4. versterken van quadriceps

Ga op de trap staan; het geblesseerde been staat op de onderste traprede; tik met de tenen van het goede been de grond aan, maar blijf steunen op het geblesseerde been; de oefening wordt zwaarder door niet met de tenen maar met de hak de grond aan te tikken. De oefening wordt lichter door extra steun van de armen aan de trapleuning.



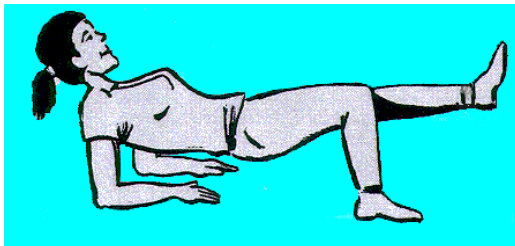
Oef. 5. versterken van quadriceps/hamstrings

Ga op een stoel zitten en houd de romp licht voorover gebogen; door de knieën iets te strekken kom je net vrij van de stoel; niet verder met de romp naar voren.



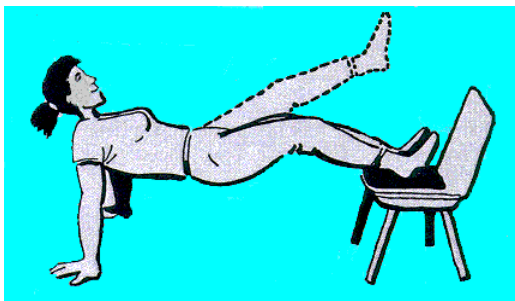
Oef. 6. versterken van quadriceps/ hamstrings

Ga op een stoel zitten en houd de romp licht voorover gebogen; houd het gezonde been (bijna) gestrekt voor je en zo mogelijk los van de grond; armen voor je houden; probeer je met het geblesseerde been op te drukken totdat je net vrij bent van de stoel.



Oef. 7. versterken van bil- en rugspieren

Ga op de rug liggen en steun daarbij op ellebogen en onderarmen; deze steunpunten liggen recht onder de schouders; steek een gestrekt been schuin omhoog; trek het andere been in; met het gebogen been druk je zo hoog mogelijk op.



Oef. 8. versterken van bil- en rugspieren en hamstrings

Ga voor een stoel zitten en leg de voeten er zodanig op dat de knieën licht gebogen zijn; met de handen zoek je steun schuin achter je; druk je zo hoog mogelijk op; de knieën blijven licht gebogen.

Ga voor een stoel zitten en leg er één voet op; het andere been blijft vrij van de stoel; de knieën zijn licht gebogen; met de handen zoek je steun schuin achter je; druk je zo hoog mogelijk op met één been; de knieën blijven licht gebogen.