

KINESITHERAPIE: PATELLOFEMORALE KLACHTEN

Mobiliteit:

- Bij beperkte mobiliteit patella: mobilisatie patella medio-lateraal en cranio-caudaal.
- Indien nodig: stretch retinaculum.
- Bij beperkingen in heupmobiliteit: mobilisaties heup.
- Stretching indien verkortingen:
 - * Quadriceps, hamstrings, ITB / tensor fascia lata, iliopsoas, gastrocnemius en soleus
 - * Passief en actief (30 sec, 2 à 4x)

Oefentherapie:

- Neuromusculaire coördinatie.
 - * Quadriceps leren opspannen, ook vastus medialis obliquus (VMO), met tactiele en visuele feedback (geen cocontractie hamstrings).
 - * Starten in bv. langzit, veel herhaligen (vb. 10 x 10) → progressie naar bv. zit met geplooid knieën, stand, squatbeweging, ...
 - * Leren quadriceps opspannen met activatie vastus medialis obliquus voor vastus lateralis.
- Stabilisatie-oefeningen:
 - * Nadruk op correcte uitvoering, d.i. juist alignement.
 - * Aanvankelijk veel herhalingen aan lage belasting.
 - * Uitvalspas voorwaarts – zijwaarts, unipodaalstand (→ oneffen ondergrond), bilaterale (→ unilaterale) squat, eventueel met onlasting van het lichaamsgewicht dmv verticaal trekapparaat.
- Tonificatie-oefeningen QUADRICEPS:
 - * In eerste fase:
 - ° Open keten (tussen 45° en 70/90° knieflexie): zit, afhankelijk been, knie extensie (evt. met manchette); pendelbank, knie extensie (zo instellen dat weerstand afneemt naar meer extensie), ...
 - ° Gesloten keten (tussen 20° en 45° knieflexie): leg press.
 - * In een volgende fase indien herhaalbaar:
 - ° Trapje op en af (concentrisch / excentrisch).
 - ° Verticaal strekapparaat, bilaterale squat met onlasting lichaamsgewicht (progressie: tegengewicht verminderen, unilaterale squat, zonder tegengewicht, ...)
 - Opbouwen van
 - 50% 1RM (of hoogste intensiteit die pijnvrij kan bereikt worden): veel herhalingen, > 45x kunnen uitvoeren → reeksen van 3 x 35
 - naar 60%: 25 à 30x kunnen uitvoeren → reeksen van 3 x 25 à 30
 - naar 70%: 15 à 20x kunnen uitvoeren → reeksen van 3 x 15 à 20
 - naar 80%: 8 à 12x kunnen uitvoeren → reeksen van 3 x 8 à 12
- Bij verzwakking GLUTEUS MEDIUS:
 - * Open keten: zijlig, heup abductie (eventueel met manchette); ruglig aan trekapparaat of sportraam, ander been zijwaarts brengen tegen weerstand.
 - * Gesloten keten: unilaterale squat (corrigeren voor valgus); stand aan trekapp of sportraam, ander been zijwaarts brengen tegen weerstand.
- Programma aanvullen met fietsen, roeien, crosstrainer, trampoline, ...

Thuisoefeningen:

- Neuromusculaire coördinatie-oefeningen.
- Stretching (indien nodig).

Opmerkingen:

- Sporten: in samenspraak met de kinesitherapeut sport tijdelijk onderbreken of aangepast verderzetten; geleidelijke opbouw.
- Indien uitgesproken patellaire tilt: taping.

www.orthopedie-yperman.be

 [057 35 73 70](tel:057357370)

[e-mail: secortho@yperman.net](mailto:secortho@yperman.net)