

Fysio Cura Plaza

Van revalidatie naar trainings- en wedstrijdherleving

Knieblessures komen vaak voor bij sporters en ontstaan in de meeste gevallen (69 procent) ook plotseling. Vooral veldvoetbal is een sport waarbij veel blessures ontstaan (850.000 per jaar). Dit komt onder andere omdat bij voetbal veel gedraaid, gewend en gekeerd moet worden en dat stelt hoge eisen aan de knieën. Mocht je onverhoopt toch een knieblessure hebben opgelopen, dan is het verstandig dit te laten onderzoeken en eventueel te laten behandelen! Dit verhoogt de kans dat je snel weer verantwoord (zonder kans op herhaling), kan sporten en je je team misschien wel in de beslissende fase weer kan ondersteunen.

Voorste kruisbandletsel

Voorste kruisbandletsel komt niet alleen bij de professionals voor. Ook in het amateurvoetbal komt het regelmatig voor dat iemand zijn voorste kruisband scheurt. Een vervelende blessure met een lang revalidatietraject. Na de operaties (voorste kruisband reconstructie, red.) staat daar negen tot twaalf maanden voor.

In de eerste fase van de revalidatie is het doel met name het toewerken naar normaal lopen en het optimaliseren van spierkracht. Langzaam zal er steeds meer aandacht besteed worden aan (het voorbereiden van) functionele oefeningen. Vanaf ongeveer zes maanden kan er gestart worden met de opbouw van sportspecifieke oefeningen. Lopen, wordt hardlopen, hardlopen wordt versnellen en zo wordt steeds verder uitgebreid naar wenden, keren en springen. Dit wordt allemaal nog binnen de muren van de fysiotherapiepraktijk gedaan.

Return-To-Sports

Na de revalidatieperiode in de praktijk begint op het veld de belangrijke fase van revalidatie. Hierbij wordt toewerkt naar het hervatten van voetbaltraining en wedstrijden. Om te beoordelen of gestart kan worden met de veldrevalidatie, zullen er een aantal testen gedaan worden:

- Krachttesten van de bovenbeenspieren en hamstrings
- Sprongtesten

- Sprinttesten
- Metingen van omvang van de benen

Tijdens de veldrevalidatie zal onder leiding van de sportfysiotherapeut een opbouw van functionele oefenvormen aangeboden worden. Deze zullen steeds meer voetbalspecifiek worden. Zo wordt het sprinten, wenden, keren, kappen, draaien, passen en trappen qua intensiteit en complexiteit steeds verder geïntensiveerd.

Het uiteindelijke doel is om in hoge vermoeidheid complexe voetbalspecifieke oefenvormen te kunnen uitvoeren zonder beperkingen of klachten en met een voldoende geborgde stabiliteit. Als alle revalidatiefasen voorspoedig zijn doorlopen en er voldoende wordt gescoord op de testen, dan kan weer worden gestart met het meetrainen met de groep. Het uiteindelijke doel is natuurlijk om weer te gaan opbouwen met wedstrijdminuten.

Wat belangrijk is om te weten, is dat er altijd een kans bestaat om weer geblesseerd te raken (statistisch gezien ongeveer 20-23%). Daarom is het belangrijk om de gehele revalidatie, ook al duurt het soms erg lang, af te maken. Misschien wel het allerbelangrijkste om niet opnieuw geblesseerd te raken, is het onderhouden van een goede spierkracht en een goed uithoudingsvermogen (na de revalidatie, maar eigenlijk ook als men niet geblesseerd is geweest). Dit voorkomt (nieuwe) blessures en dat verbetert de sportprestatie!

Fysio Cura Plaza Meer Med Clinic

Raoul Roelofsen, M.Pht.,
sportfysiotherapeut

Bas Besselink, M.Pht.,
sportfysiotherapeut

Meer informatie:
www.fysiocuraplaza.nl