



Nieuwsbrief

April 2011

Move2be eerste PlusPraktijk in Hoogeveen!

Als eerste fysiotherapiepraktijk in Hoogeveen en directe omgeving mag Move2be zich PlusPraktijk noemen. En daar zijn we enorm trots op! Voor het behalen van dit certificaat moet de praktijk voldoen aan zeer strenge kwaliteitseisen. Move2be mag zich nu tot de ongeveer 100 toppraktijken (2%) van Nederland rekenen.

Wist u dat...

- ... Move2be een Plus-Praktijk is geworden?
- ... er hier maar 100 (2%) van in Nederland zijn?
- ... iedereen binnen Move2be hier trots op is?
- ... dit onlangs met het hele team is gevierd?
- ... het de laatste tijd drukker is geworden in de fitness?
- ... dit een goede ontwikkeling is?
- ... Wendy alweer meer dan een maand bij Move2be werkt?
- ... wij hier heel tevreden over zijn?
- ... u zich nog steeds kunt opgeven om mee te gaan naar de "Mont Ventoux"
- ... op dinsdag 20.30 uur een extra "Mont Ventoux" spinningles gegeven wordt?
- ... deze les zal gegeven worden door Mathijs?

We zijn bijzonder trots op het behalen van dit certificaat: zeker gezien onze ambitie om cliënten graag optimale begeleiding te bieden en als praktijk in de top blijven draaien! En eerlijk is eerlijk: alleen met een zeer goed team met gekwalificeerde therapeuten is het behalen van dit resultaat mogelijk!

Wat is een pluspraktijk?

Zorgverzekeraars hebben een classificatiesysteem voor fysiotherapiepraktijken ontwikkeld op basis van kwaliteitscriteria. De PlusPraktijk is hierin de hoogste klasse. Zij omschrijven een PlusPraktijk als volgt: *PlusPraktijken zijn fysiotherapiepraktijken die niet alleen voldoen aan alle kwaliteitseisen van de eigen beroepsvereniging, maar een stapje verder gaan. Met aanvullende programma's bijvoorbeeld. Of met het inzichtelijk maken van de kwaliteit.*

Move2be biedt bijvoorbeeld, naast de reguliere fysiotherapie, speciale beweegprogramma's voor o.a. hartfalen/hartrevalidatie, metabool syndroom, oncologische patiënten, hoofdpijnklachten, overgewicht en reuma.

De PlusPraktijken zijn ondernemend en kenmerken zich door het tonen van lef bij het verlenen van fysiotherapeutische zorg. Zij



zijn kwaliteitgericht, innovatief en maximaal transparant. De praktijk voldoet aan alle eisen die aan een moderne fysiotherapiepraktijk gesteld mogen worden, de bedrijfsvoering is aantoonbaar op orde en de praktijk is in staat zich op een gestructureerde wijze continu te verbeteren. Ze leveren aantoonbare doelmatige zorg. De fysiotherapeuten werken multidisciplinair en hebben een breed netwerk. Vaak werken de zorgverleners van een PlusPraktijk samen met bijvoorbeeld diëtisten of artsen in ziekenhuizen, omdat sommige klachten een brede aanpak nodig hebben.

Bij de kwaliteitseisen gaat het bijvoorbeeld om de deskundigheid van de fysiotherapeuten, het resultaat van klanttevredenheidsonderzoeken, een standaardprocedure voor het vastleggen en in kaart brengen van de klachten, het aantal behandelingen voor een bepaalde lichamelijke klacht.

Andere voordelen van een PlusPraktijk zijn de bereikbaarheid, de openingstijden en de wachttijd.

"Kortom, zij zijn de beste praktijken", aldus diverse zorgverzekeraars waaronder ZilverenKruis/Achmea.



fysiotherapie |
fitness |
bedrijfsgezondheid |
diëtetiek |

move 2 be van limburg stirumstraat 132
7901 at hoogeveen
0528 278111
info@move2be.nl
www.move2be.nl

Het team van Move2be
wens U fijne Paasdagen!





Dry Needling: uitleg over een fysiotherapeutische behandelmethode

(door Stephan Zijlstra, manueel therapeut Move2be)

Sinds kort wordt Dry Needling als behandelmethode toegepast bij Move2be. Stephan Zijlstra, manueel therapeut bij Move2be, heeft zich hierin gespecialiseerd en voldoet hiermee aan alle eisen om Dry Needling veilig en kundig toe te passen.

Wat is dry needling?

Dry Needling is een behandelmethode van de fysiotherapeut waarbij, door middel van een speciale techniek, spieren worden aangeprikt en op die manier snel en langdurig ontspannen raken. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van een 'droge' (dry) acupuncturnaald. Dit houdt in dat er geen vloeistof in de spier gespoten wordt. Deze behandelmethode wordt toegepast bij klachten vanuit spieren; denk hierbij aan nekpijn, hoofdpijn, schouderklachten, tenniselleboog, rugklachten, Ischias, been-/kuitklachten, etc. Dry Needling wordt toegepast op specifieke punten in de spieren, de zogenaamde: 'triggerpoints'.

Wat is een 'triggerpoint'?

Een triggerpoint is een drukpijnlijke plek in een spier, die naast de lokale pijn, ook vaak pijn 'op afstand' veroorzaakt. De fysiotherapeut zoekt naar deze plaatsen, omdat ze vaak de hoofdoorzaak kunnen zijn van uw klachten.

Triggerpoints kunnen zich uiten in:

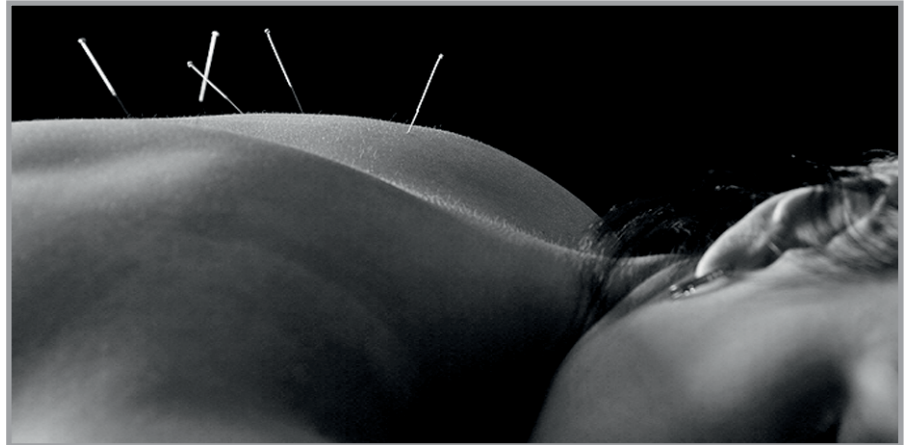
- Pijn / stijfheid lokaal in een spier; pijn 'op afstand'.
- Bewegingsbeperkingen in bijbehorende gewrichten.
- Verminderde kracht in de betrokken spier(en).
- Pijn ontwijkend gedrag; je gaat 'anders' bewegen.
- Koude, warmte, rillingen, hoofdpijn, duizeligheid ea.

Hoe kunnen triggerpoints ontstaan?

- Acuut - bijv. door een verkeerde beweging of ongeluk.
- Chronisch: door een langdurig verkeerde houding.



Triggerpoints: drukpijnlijke plek in een spier



Bij Dry Needling wordt met een naald de spier kortdurend geprikkeld

- Langdurige overbelasting van bijv. arm, schouder en/of nek bij computergebruik (Tenniselleboog, RSI, CANS).
- Overbelasting / blessures bij sporters
- Beschadiging van weefsel zoals bij een meniscusletsel of een hernia.
- Langdurige afwezigheid van beweging, bijv. door gips.
- Psychologische factoren zoals stress en depressie.
- Voetafwijkingen of verschillen in beenlengte (bijv. ontstaan na een botbreuk of operatie).
- Slaaptekort.
- Te strakke kleding of het verkeerd dragen van een rugzak.

Wat doet de fysiotherapeut?

De fysiotherapeut zal allereerst door een gesprek en gericht onderzoek uw klachten analyseren. Daarna worden de spieren nader onderzocht, die mogelijk uw pijn veroorzaken. Specifiek wordt in die spieren gezocht naar die bewuste triggerpoints. Precies die plaatsen zal de fysiotherapeut gaan behandelen om de spieren te ontspannen.

Waar richt de behandeling zich op?

De behandeling is gericht op het uitschakelen van deze triggerpoints. Via het gericht aanprikken met een naaldje worden deze punten in de spier(en) ontspannen.

Bij langdurige klachten zal de therapeut vaak meerdere spieren behandelen in uw arm of been, alsmede de spieren langs de wervelkolom. Na de behandeling krijgt u oefeningen en gerichte adviezen mee om de verbeterde situatie te kunnen behouden.

Hoe voelt Dry Needling aan?

Het inbrengen van het naaldje voelt u bijna niet. Als het juiste triggerpoint aangeprikt wordt, spant de spier zich even kort aan. Dat geeft een soort 'kramp' gevoel. Daarna ontspant de spier zich meestal direct en kunt u gemakkelijker bewegen. Vaak voelt het behandelde gedeelte wel wat vermoeid en/of stijf aan, maar dat is meestal van korte duur.

Dry needling: niet hetzelfde als acupunctuur.

Bij acupunctuur worden vaak oppervlakkig meerdere naalden in het lichaam gezet, die daar enige tijd blijven zitten en invloed hebben op de 'energiebanen' in het lichaam. Bij Dry Needling wordt over het algemeen gebruikt gemaakt van 1 naald, waarmee kortdurend de spier wordt geprikkeld. Dry Needling werkt op specifieke punten zgn. 'triggerpoints' en is geen 'energie' behandeling.

Kijk voor nadere informatie omtrent dry needling op: www.dryneedling.nl



Waar of niet waar: Vooroordelen over sport!

1) Als je achteraf geen spierpijn hebt, heeft het sporten niets opgebracht.

Niet waar: 'Je moet zeker geen stramme spieren of spierpijn hebben na een training om toch resultaat te behalen. Geoefende sporters hebben geen spierpijn meer, maar de trainingen blijven uiteraard effectief. Spierpijn kan optreden als je een sport doet die je niet gewend bent, of als je een training opbouwt. Dat heet DOMS: delayed onset of muscle soreness. Je spiervezels lopen microletsels op en dat doet pijn. Een massage, stoombad of sauna kan erg aangenaam zijn als je gesport hebt, maar tegen spierpijn helpt het niet. In verband met spierpijn is er erg weinig wetenschappelijk bewezen: we weten niet hoe je spierpijn het best behandelt.'

2) Als je de hele dag gaat sporten, eet je het best veel volkorenproducten.

Niet waar: 'In volkorenproducten zitten te veel vezels en die irriteren de darmen. Je moet de dagen ervoor en de dag zelf vooral veel koolhydraten (zetmeel en suikers) eten: (witte) pasta, brood, aardappelen, bananen. Daarmee laad je je op, krijg je weer energie. Maar een sportdieet is erg persoonlijk en is afhankelijk van het soort training. Win individueel advies in.'

3) Af en toe sporten heeft helemaal geen zin.

Waar: 'Van slechts af en toe te sporten zal je geen fysieke fitheid krijgen, daarvoor moet je minstens drie keer per week een halfuur sporten. Natuurlijk is er ook de mentale en de sociale kant van sporten. In dat opzicht kunnen mensen een boost krijgen van een keertje te sporten, en zullen ze het meer willen doen. En zo heeft het dus toch zin.'

4) Je begint pas vet te verbranden na een halfuur sporten.

In hoofdlijnen waar: 'In eerste instantie gebruik je met name je suikermetabolisme: ingenomen koolhydraten (suikers) en glycogeen (opgeslagen koolhydraten in de spieren). Na ongeveer een halfuur begin je hoofdzakelijk vet te verbruiken. Met andere woorden: koolhydraten zijn je benzine, vet je diesel. Je verbrandt vooral vet tijdens duursporten. Wielrenners worden

tijdens de rit volgepropt met koolhydraten, want als hun suikers opgebruikt zijn worden ze moe.'

5) Je verbrandt meer vet als je in goede conditie bent.

Waar: 'Dat klopt, vooral in het geval van duursporters. Ten eerste omdat je, als je goed getraind bent, langer kunt doorgaan en dus meer energie verbrandt. Als je goed getraind bent, is de doorbloeding van de spieren beter. Met dat bloed komt er veel meer zuurstof naar de spieren, en vetten kunnen pas verbranden als ze geoxideerd worden met zuurstof. Duursporters verbruiken daardoor meer vetten dan brandstof.'

'Van groot belang is het hartminuutvolume: de hoeveelheid bloed die men per minuut kan pompen. Hoe langer iemand zuurstof kan vervoeren, hoe langer hij kan doorgaan. Lance Armstrong heeft bijvoorbeeld een enorm hoog hartminuutvolume. Als sporters de inspanning niet kunnen volhouden, gaan ze hijgen, verhoogt de hartslag en wordt er minder zuurstof vervoerd naar de spieren. Dan stopt de vetverbranding en beginnen ze koolhydraten te verbranden. Doordat deze verbranding van koolhydraten anaëroob (zonder zuurstof) gebeurt, ontstaat na enige tijd lactaat waardoor onze spieren verzuren en we de inspanning moeten staken.'

6) Duursporten zijn de beste manier om af te vallen.

Waar: 'Bij duursporten verbrand je meer vet dan suiker, zoals in de vorige stelling werd uitgelegd. Lopen is daarvoor de beste sport. Wie fietst of zwemt moet drie keer zo hard werken om hetzelfde resultaat te bereiken als met lopen. Zwemmen wordt vaak te snel te intensief gedaan, waardoor je er meteen 'doorheen zit' en je ophoudt. Het averechtse effect dus.'

7) Na het sporten mag je twee uur niets eten.

Niet waar: 'Onmiddellijk na de training moet je je glycogeenreserve weer opbouwen. Eet iets met veel koolhydraten in, een boterham met jam bijvoorbeeld. Dan neem je snel weer suikers en eiwit-



ten op, die in de openstaande spiercellen terechtkomen, paraat voor de volgende inspanning. Zo wordt de spiermassa beter behouden. Hersteldranken zijn daar goed voor.'

'De onderliggende gedachte is dat de vetverbranding nog zou voortduren na de inspanning, maar dat klopt niet. Wel blijf je nog even vocht verliezen, pas daarvoor op. Drink een goede dorstlesser. Een goede raad: probeer na de sportinspanning nog wat lichtjes na te bewegen: cooling down noemen we dat. Dan wordt het lactaat in het lichaam afgebroken; ofwel wordt het gebruikt als brandstof voor hart en hersenen, ofwel wordt het in de lever weer omgezet in glycogeen (suiker), goed als brandstof voor een volgende inspanning.'

8) Waar zich spieren vormen, verdwijnt het vet.

Waar: 'Het vet in de vetcellen wordt gebruikt als brandstof, en vermindert dus. Anderzijds verbetert de doorbloeding van de spieren, en vooral bij gerichte trainingsprikkelers neemt de spiermassa toe. Je vervangt dus vet door spieren. Wat niet kan is alleen werken op een specifieke vetrijke zone, bijvoorbeeld buikvet laten verdwijnen met enkele buikspieroefeningen. Werken aan je lichaam is een totaalproces. Door gebruik te maken van de grote spiergroepen (bijvoorbeeld bovenbenen) tijdens een inspanning, wordt er op termijn behoorlijk veel vet verbrand. Vet dat absoluut afkomstig kan zijn van de buik. Bovendien is de bouw van je lichaam erg afhankelijk van je genetische aanleg. Mannen zijn meestal het appeltype, met veel buikvet, vrouwen veeleer het peertype, met vooral vet rond de heupzone.'



Het succesverhaal van meneer Eising

(Dhr Eising, geïnterviewd door Tina de Vries, begeleidend diëtiste Move2be)

Ruim twee jaar geleden vond meneer Eising zichzelf er niet meer acceptabel uitzien. Hij was 'zo stijf als een deur' en had er moeite mee om op de fiets te stappen. Hij wilde het anders. Dokter Wijnja adviseerde hem naar de diëtist bij Move2be te gaan.

Bij zijn eerste consult had meneer Eising er geen idee van hoe snel het afvallen zou gaan: "Elke kilo eraf, daar ben ik blij mee. Dat elke keer een beetje afvallen uiteindelijk tot 28 kilo gewichtsverlies kan leiden, dat had ik van te voren niet verwacht!" De afgelopen periode is hij zo'n beetje om de twee maanden even bij de diëtist geweest. "De gesprekken zijn mooi, alles weer even doorspreken, dat is voor mij een motivatie om door te gaan. Zonder deze stok achter de deur ben ik bang dat ik het eten weer laat versloffen. Soms snoep ik tussendoor wel wat teveel maar dat vind ik voor een keer niet erg, dan doe ik de volgende dag weer rustig aan".

Meneer Eising is ook een paar keer niet afgevallen, bleek bij zijn bezoek aan de di-

etiste. Hij kon altijd aangeven waar het aan lag. Meestal had hij dan teveel ijs, gevulde koeken of chocolade gegeten. "Tja, want dat vindt ik nou eenmaal lekker". Van al dat lekkers snoepen is hij dik geworden, toen maakte zijn gewicht hem ook niet veel uit. Nu weet hij, het is gevaarlijk voor de bloedvaten. Nu maakt het wel uit. Het afvallen is nu een soort sport met zichzelf geworden. En al dat lekkere snoep? "ik kijk er wel eens naar, ik pak het wel eens op, maar dan zie ik hoeveel calorieën erin zitten dan leg ik 't maar weer terug! Want daar schrik ik nu van, van de hoeveelheid calorieën in een magnum en een gevulde koek! Al die calorieën, precies in die dingen die ik lekker vind. Dat inzicht heeft me geholpen om deze lekkere dingen niet meer in huis te halen."

De belangrijkste tip van meneer Eising: "Doorzetten, vooral ook als je even niet afvalt. Ga op die momenten niet bij de pakken neerzitten. In het hoofd moet je duidelijk hebben 'Ik wil en ik zal afvallen', en dan gaat het u ook zeker lukken".

55+ Lifestyle event

Move2be neemt dit jaar deel aan het 55-plus lifestyle event die plaats vindt op vrijdag 13 mei a.s. van 13.00 tot 21.00 uur en zaterdag 14 mei van 10.00 tot 16.00 uur in de Tamboer te Hoogeveen.

Tijdens dit 55-plus lifestyle event zullen wij bezoekers kennis laten maken met Move2be en de mogelijkheden die we in huis hebben op het gebied van (55+) fitness, leefstijlbegeleiding, voedingsadviezen en veel meer.

Acties en aanbiedingen

Daarnaast hebben we die dagen speciale "55-plus lifestyle event"-acties en aanbiedingen. Bezoekers van het event kunnen bijvoorbeeld op deze dagen gratis hun fitheid laten testen. Of een kortingsbonnemeenemen voor een lifestyleconsult en -advies bij Move2be. Ook zal er deze dagen een speciale aanbieding voor onze fitness gelden. En hiermee geven we nog niet alles

prijs. Kortom: **genoeg redenen om onze stand te bezoeken!**

Daarnaast kunt u terecht bij diverse standhouders die hun producten zullen aanbieden en kunt u deelnemen aan leuke workshops, genieten van muziek en dans, alles vragen over tuinverzorging, kans maken op een metamorfose, meedoen met leuke prijsvragen en nog veel meer.

Het worden zeker gezellige dagen waar van alles te doen en te beleven is.

Voor meer informatie kunt u terecht op www.55plusevent.nl. Houdt ook onze website in de gaten: www.move2be.nl

Aspergepakketje met roodbaars en kappertjes

Hoofdgerecht voor 2 personen.

Bevat: Energie 420 kcal- Eiwit 43 g- Vet 25 g- Koolhydraten 5 g



- 400 g witte asperges
- zout, peper
- 2 pakjes roodbaarsfilets (a ca. 185 g)
- 3 1/2 eetlepels olijfolie
- 4 takjes peterselie
- 1 eetlepel kappertjes
- 1/2 citroen

Bereiden

- Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
- Asperges met dunschiller schillen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden.
- In grote pan met ruim kokend water en zout asperges in ca. 8 minuten beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken.
- Roodbaarsfilets droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper.
- In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en roodbaarsfilets op hoog vuur om en om ca. 1 minuut bakken. Van vuur afnemen.
- In kommetje peterselie fijn knippen. Kappertjes fijnhakken en met rest van olie door peterselie scheppen. Op smaak brengen met peper.
- Citroen in dunne plakjes snijden.
- Op werkblad 2 vellen bakpapier à 30 x 30 cm uitspreiden.
- Asperges in midden leggen, met alle punten naar dezelfde kant. Roodbaarsfilets erop leggen en besprenkelen met kappertjesolie. Schijfje citroen erop.
- Bakpapier tot pakketjes dichtvouwen.
- Pakketjes op bakplaat in midden van oven in 6 à 8 minuten laten garen. Pakketjes op twee borden leggen en aan tafel openmaken, oppassen voor vrijkomende stoom. **Bron: www.ah.nl**



Medical Taping: afname van pijn en sneller herstel!

(door Chiel Koen, fysiotherapeut Move2be)

Binnen zijn fysiotherapeutische behandelingen bij Move2be maakt Chiel Koen regelmatig gebruik van Medical Taping. Wat is dat nu eigenlijk Medical Taping? En wanneer wordt het gebruikt?

De basis van het Medical Taping Concept werd in de jaren zeventig gelegd in Japan en Korea. Hier werden destijds tapemethodes ontwikkeld vanuit de gedachte dat beweging en spieractiviteit essentieel is om gezondheid te behouden of te herstellen. De achtergrond gedachte is, dat spieren niet alleen nodig zijn voor beweging maar daarnaast ook bepalend zijn voor bijvoorbeeld de bloed- en lymfecirculatie en de lichaamstemperatuur. Als spieren niet goed functioneren, kan dat dus een scala van klachten en aandoeningen geven. Voortbouwend op deze gedachte, werden er diverse elastische tapesoorten ontwikkeld die de spieren in hun functie kon ondersteunen, zonder daarbij de beweging te

beperken. Door aangedane spieren op deze manier te behandelen, wordt het lichaamseigen herstel proces geactiveerd. Tijdens de ontwikkeling van deze methode bleek al snel dat het toepassingsgebied veel ruimer was dan alleen het behandelen van spieren.

Bij welke klachten wordt Medical Taping toegepast?

Medical Taping heeft niet alleen een stabiliserend effect op gewrichten, ze stimuleert tevens de spierfuncties en de bloed- en lymfecirculatie. De methode biedt verlichting bij spier- en gewrichtsklachten, lymfoedeem en instabiliteitsproblemen.

Enkele toepassingsgebieden zijn:

- Behandeling van blessures aan het bewegingsapparaat zoals: rug- en schouderklachten, maar ook enkel- knie- en kuitklachten.
- Behandeling van klachten door overbelasting zoals muisarm, tenniselleboog
- Houdingscorrectie
- Vermindering van klachten veroorzaakt door stuwing/oedeem
- Vermindering van (spannings)hoofdpijn

De speciale elastische tape wordt als het ware als "een tweede huid" aangebracht. De tape biedt steun, maar heeft als groot bijkomend voordeel dat ze de bewegingsvrijheid niet belemmert. De gewrichten en spieren blijven mobiel.

Hoe werkt de tape?

De elastische tape zorgt ervoor dat de opperhuid wordt opgetild, waardoor het volume van de tweede huidlaag met daarin de haarvaten, groter wordt. Hierdoor ontstaat een betere doorbloeding, waardoor afvalstoffen sneller worden afgevoerd en voedingsstoffen sneller worden aangevoerd. Bovendien wordt door de liftende werking van de tape de druk op de zenuwen minder waardoor de pijn zal verminderen of zelfs zal verdwijnen. Door het continu stimuleren van het natuurlijke genezingsproces van het lichaam zelf, in combinatie met het meerdere dagen kunnen dragen van de tape, zorgt de tape voor een unieke "24-uurs per dag"behandeling. Gevolg: een afname van de pijn en een sneller herstel.

www.curetape.nl

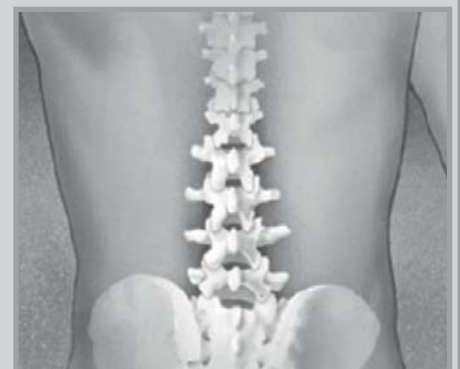


Cijfers over lage rugklachten

Wat verstaan we onder "lage" rug? De lage rug is het gebied ter hoogte van de onderste 5 lendenwervels (lumbale wervels) en de overgang met het heiligbeen (lumbo-sacrale overgang).

Cijfers betreffende lage rugklachten

- Lage rugklachten komen het meest voor tussen de 20 en 55 jaar.
- 60% - 90% van alle mensen in de westerse landen heeft ooit last van lage rugpijn.
- Jaarlijks heeft 5% van de bevolking klachten van de lage rug.
- Van alle patiënten die bij de huisarts komen heeft 3% klachten van de lage rug.
- Van alle patiënten die bij de fysiotherapeut komen heeft 27% klachten van de lage rug.
- Wat de kosten van de zorg betreft nemen de lage rugklachten de grootste plaats in. Vele miljarden moeten er jaarlijks worden uitgegeven aan onkosten veroorzaakt door rugklachten.
- 10% van de kosten van lage rugklachten wordt besteed aan medische en paramedische zorg.
- 90% van de kosten van lage rugklachten wordt besteed aan uitkeringen en arbeidsongeschiktheidskosten.
- 90% van de lage rugklachten leidt niet tot arbeidsverzuim. Bij wel verzuimen is $\frac{3}{4}$ van de werknemers binnen 4 weken weer aan het werk.
- De klachten verdwijnen bijna altijd! Bij



- 80% tot 90% verdwijnen de klachten binnen 4 á 6 weken; 65% van alle patiënten is klachtenvrij na 12 weken.
- Echter : lage rugklachten recidiveren vaak (keren gemakkelijk terug).

Recidiverende klachten : klachten die vaker terugkomen met een totale duur die korter is dan 6 maanden meer dan 2 episodes van lage rugpijn



De knie (II): Mensicusklachten

(door Henk Jan Nijenhuis, fysiotherapeut Move2be)

Over het algemeen zijn er twee groepen meniscusletsel te onderscheiden. Ten eerste het meniscusletsel als gevolg van ouderdom, en ten tweede het meniscusletsel als gevolg van (sport)ongeval. Met het ouder worden neemt de elasticiteit van de meniscus af en wordt deze harder en brozer. Het gevolg kan zijn dat er onder belasting kleine barstjes in de meniscus komen en er uiteindelijk een -degeneratieve- scheur ontstaat. In de sport zullen we dit nauwelijks tegenkomen, hier is een sportongeval meestal de oorzaak. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht is de oorzaak meestal niet gelegen in een botsing met een andere speler, of een ongelukkige val.

Ontstaanswijze

De typische oorzaak voor een meniscus scheur is een beweging waarbij het onderbeen stil blijft staan, de knie over het algemeen gebogen is, en waarbij dan de rest van het lichaam draait. Een typische beweging die we bijvoorbeeld veel zien bij sporten met schijnbewegingen en snelle stops met korte draaiingen. Dit verklaart ook gelijk waarom we meniscusletsels vaak zien bij sporten als (zaal)voetbal, basketbal, hockey, rugby en American football. Vaak zien we dat meniscusletsel voorkomt in combinatie met letsel van andere banden en/of het kniekapsel.

Herstelmogelijkheden van de meniscus

Vroeger werd aangenomen dat de meniscus helemaal niet doorbloed werd, maar inmiddels weten we dat er zich wel degelijk kleine bloedvaatjes in de meniscus bevinden. Dit geldt met name voor het buitenste 1/3 deel de meniscus. De meniscus is dus relatief slecht doorbloed. Dat betekent dat kleine scheurtjes, en iets grotere scheurtjes -mits ze zich in het buitenste 1/3 deel bevinden- nog wel een goede kans hebben om spontaan weer te genezen. Over het algemeen duurt het herstel dan circa 6 weken. Bevindt de scheur zich echter (ook) in het overige deel van de meniscus, of is het een grotere scheur, dan zal dat bijna altijd betekenen dat er operatief moet worden ingegrepen. De meniscus kan op verschillende manieren scheuren, waarbij er verschillende typen zijn te onderscheiden (zie afbeelding).

Symptomen

De symptomen die optreden bij een meniscusletsel kunnen per persoon sterk verschillen, maar over het algemeen zullen we de volgende verschijnselen, al of niet in combinatie met elkaar, kunnen waarnemen:

- Pijn;
- (Een gevoel van) instabiliteit, het "er doorheen zakken";
- Het voelen "klikken" of "ploppen" in de knie;
- Het "op slot zitten" van de knie;
- Het volledig buigen en/of strekken van de knie is niet, of alleen mogelijk met pijn;
- Mogelijk zwelling.

Het op slot zitten van de knie wordt veroorzaakt doordat het loszittende deel van de meniscus zich verplaatst en als het ware in het gewricht klem komt te zitten tussen het dijbeen en het scheenbeen. Het voorzichtig bewegen van het been onder lichte tractie wil deze inklemming nog wel eens verhelpen.

Het meniscusletsel op basis van "ouderdom" (degeneratie) kenmerkt zich vaak door een patroon van langzaam, in de tijd toenemende, pijn. Het heeft een meer chronisch karakter. Daarbij is er vaak geen aanwijsbare oorzaak voor de pijn en/of de zwelling. Het meniscusletsel op basis van een sportletsel kenmerkt zich veel eerder door een acuut ontstane situatie, waarbij de sporter vaak in staat is het moment van het letsel exact aan te geven.

Wat kun je er zelf aan doen

Preventief is er helaas weinig te doen, behalve te zorgen voor een goede getraindheid voor wat betreft de conditie en vooral ook in de zin van motorische getraindheid. Voor wat betreft de meer chronische meniscus aandoeningen is het van belang goed te letten op de lichaamssignalen. Probeer er bijvoorbeeld op te letten wanneer en bij welk soort bewegingen de knie zeer doet en/of dik wordt. Wat is het effect van rust? Wat was de belasting voorafgaande aan de (pijn)klachten? In geval van de niet acute of kleinere letsels kan vaak volstaan worden met een behandeling door de sportfysiotherapeut. In een groot deel van de gevallen treedt er verder een goed herstel op. Bij een deel van de gevallen is dat helaas niet het zo. Er zal dan verder gezocht moeten worden naar de eventuele oorzaak. Dit houdt bijna altijd een verder onderzoek in door de medisch specialist.

Hoe de diagnose te stellen

De (sport)fysiotherapeut kan zich vaak op grond van de ontstaansgeschiedenis en een aantal testen een beeld vormen over de toestand van de knie en de meniscus. Soms is dit echter niet voldoende, en zal verder onderzoek door een medisch specialist in de vorm van Röntgen, MRI of een scan moeten plaatsvinden.

Tips en adviezen

- Als de knie dik is: leg het been hoog (voet hoger dan de knie, knie hoger dan de heup), kussen onder voeten-eind.
- Koelen (minimaal 10 minuten).
- Maak zo snel mogelijk een afspraak bij uw fysiotherapeut zodat deze kan inschatten of verder onderzoek zinvol/noodzakelijk is.

