



## Knieklachten?

INFORMATIEFOLDER FYSIOFITS

**>>FysioFits**

Praktijk voor Fysio en Manuele Therapie

### >> Aandoening

De knie is een kwetsbaar gewricht door zijn bouw en functie, de 'kop' en de 'kom' passen niet helemaal goed op elkaar. Het lichaam heeft daar middels de knieschijf, menisci, kruisbanden, kapsel, banden en spieren een oplossing voor bedacht waardoor de knie een stabiel gewricht is. Door overbelasting, een verkeerde beweging of een sportblessure kunnen klachten ontstaan. Voorbeelden van knieklachten zijn meniscusklachten, kruisband ruptuur (meestal de voorste), bandletsels, pijn onder en/of rond de knieschijf en een dysbalans van spieren waardoor de knieschijf niet goed beweegt. Soms is er sprake van een combinatie van bovenstaande klachten.

Het kan gebeuren dat er niet daadwerkelijk een duidelijke oorzaak is voor het ontstaan van dergelijke klachten. Misschien is er een verkeerde beweging gemaakt, maar deze zouden eigenlijk niet tot dergelijke klachten mogen leiden. In sommige gevallen kan stress en/of uw persoonlijke situatie een rol spelen bij het ontstaan of onderhouden van de klachten. De fysiotherapeut kan samen met u nagaan of er mogelijk een verband bestaat tussen de klachten, het ontstaan van de klachten en bijvoorbeeld stress.

### >> Symptomen

- Dikke knie na een sportactiviteit.
- Pijn rondom de knie.
- Pijn tijdens het lang gebogen houden v/d knie.
- Pijn tijdens het traplopen of in de wind fietsen.
- Het gevoel dat de knie 'op slot' springt.
- Het gevoel hebben dat u zo door de knie zakt.

### >> Hoe gaat onze fysiotherapeut te werk?

De fysiotherapeut gaat samen met u bekijken wat er aan de hand is. Dit verloopt in de meeste gevallen als volgt:

- 1 Als eerste vindt er een kort gesprek plaats waarin de fysiotherapeut vraagt naar uw algemene gegevens, de klachten en uw huidige situatie. Hierdoor krijgt de fysiotherapeut een indruk van de klacht en kan hij/zij zich een beeld vormen over de mogelijke oorzaak. Ook kan de fysiotherapeut u verzoeken een vragenlijst in te vullen.
- 2 Na het gesprek volgt er een lichamelijk onderzoek. Dit bestaat uit een observatie, actief en passief bewegingsonderzoek en weerstandstesten. Dit onderzoek wordt aangevuld met een aantal aanvullende tests om de aandoening te bevestigen dan wel te ontcrachten. Afhankelijk van het klachtenbeeld worden er meer of minder tests gedaan.
- 3 Tot slot volgt er een kort gesprek waarin de fysiotherapeut zijn/haar bevindingen met u deelt en wordt het behandelplan besproken zodat u weet waar u aan toe bent.
- 4 goedkeuring wordt er een verslag geschreven voor de huisarts om deze op de hoogte te stellen van de behandeling die u gaat volgen. Mocht u hier bezwaar tegen hebben dan kunt u dit aangeven bij onze fysiotherapeut.

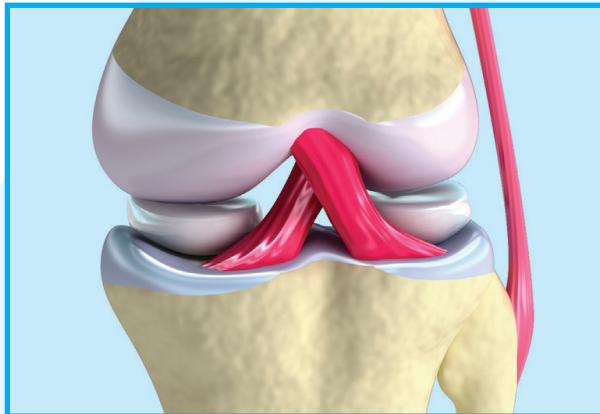
## » De behandeling

Uiteraard is de behandeling van de klachten afhankelijk van het type klacht. Er is dan ook geen standaard behandelprotocol beschikbaar. Onderdelen van het behandelprotocol kunnen er als volgt uitzien:

- Adviezen om op een zo goed mogelijke manier met de klachten om te gaan en deze in de toekomst te voorkomen.
- Afhankelijk van uw klachten kan de behandeling bestaan uit mobilisaties, spiertraining, stabiliteitstraining en coördinatiestraining.
- Bij klachten aan de knieschijf zullen er in veel gevallen rekkingen worden gedaan in combinatie met spiertraining.
- Mogelijk zijn er aanvullende therapievormen die per cliënt kunnen worden toegepast.

## » Afsluiting

Na afloop van de behandeling wordt er een kort eindverslag naar uw huisarts gestuurd om deze te informeren over de behandeling en het resultaat ervan.



## » Team FysioFits

- Harmke Berenpas  
Fysiotherapie en Sportfysiotherapie
- Casper Oude Lohuis  
Fysiotherapie, Manuele therapie en Echografie
- Bregtje Kuppens  
Fysiotherapie, Hydrotherapie en Geriatrie Fysiotherapie
- Guido Heerink  
Fysiotherapie
- Jordi Koning  
Fysiotherapie en Dry Needling
- Paul Nip  
Fysiotherapie en Arbeidsfysiotherapie



## » Meer informatie?

Heeft u een vervelende klacht en kunt u zich niet optimaal bewegen? U bent bij ons in goede handen. We zorgen ervoor dat u zich als vanouds kunt bewegen.

### FysioFits Raalte

Hammerweg 8B  
8101 NE Raalte  
T: 0572 - 36 30 23

### FysioFits Heino

L.J. Costerstraat 23  
8141 GN Heino  
T: 0572 - 39 58 27

### FysioFits Hoonhorst

Kerkstraat 24  
7722 LR Hoonhorst  
T: 0572 - 39 58 27

### FysioFits Heeten

Dorpsstraat 3  
8111 AA Heeten  
T: 0572 - 36 30 23

[info@fysiofits.nl](mailto:info@fysiofits.nl) | [www.fysiofits.nl](http://www.fysiofits.nl)

f [fysiofits](https://www.facebook.com/fysiofits)  
t [@FysioFits](https://twitter.com/FysioFits)

# » FysioFits