

Sportgeneeskunde

Oefeningen voor een jumpers knee

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Deze folder geeft u informatie over een jumpers knee. Een jumpers knee is een aandoening van de kniepees (ook patellapees genoemd), waarbij het peesweefsel is geïrriteerd. Een jumpers knee wordt ook apexitis patellae of patellapees tendinopathie genoemd.

Wat is een jumpers knee?

De normale structuur van de pees is bij een jumpers knee verdwenen en het herstelproces heeft gefaald. Hierdoor ontstaan pijnklachten bij de aanhechting van de pees aan de knieschijf. Hoe de aandoening wordt veroorzaakt is niet precies bekend, maar de aandoening wordt vaker gezien als er overbelasting van de pees heeft plaatsgevonden.

Het maken van een foto of echo heeft geen invloed op de behandeling en wordt meestal pas gedaan als men niet goed op de behandeling reageert.

Excentrische oefentherapie

Bij excentrische oefentherapie worden de actieve spier en de kniepees opgerekt. Deze therapie is redelijk effectief; uit onderzoeken blijkt dat gemiddeld genomen de pijn afneemt.

Van de excentrische oefentherapie is bekend dat deze pijnlijk kan zijn. Dit zal voornamelijk in het begin vervelend zijn.

De hoeveelheid tijd die u ermee kwijt bent, is niet meer dan 2 maal 10 minuten per dag.

Mocht u na 3 maanden excentrisch trainen geen verbetering bemerken, dan zal de sportarts een andere behandelwijze met u bespreken.

Oefeningen – Excentrische kniebuigingen

Gedurende 3 maanden dagelijks 's ochtends en 's avonds oefenen. Dit betekent 2 maal per dag 3 series van 15 kniebuigingen per been

Ga op een schuin plankje staan (zie eerste foto) in een hoek van 25 graden (bijvoorbeeld door het plankje schuin op een telefoonboek te plaatsen **(let op de stabiliteit!)**). Deze wijze van plaatsing is belangrijk want dan werken de oefeningen beter.



- Til één voet van het plankje en buig door je knie.
- Zet beide voeten weer op het plankje – beide knieën nog steeds in gebogen stand
- Ga weer rechtop staan met beide benen

De oefeningen mogen pijnlijk zijn. Als u last hebt van beide knieën kunt u de armen gebruiken om omhoog te komen.

Onderstaande link linkt naar een filmpje van www.sportzorg.nl, waar de oefening wordt voorgedaan. De oefening heet: Oefening patellapees, eenbenige squat (1).

<https://youtu.be/nUV1dAaoh58>

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek. U kunt ook mailen naar sportgeneeskunde@alrijne.nl.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft bestemmingsnummer 33 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft bestemmingsnummer 562 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft bestemmingsnummer 62 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl.

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.