

# Jumpers knee

# Over Alrijne Zorggroep

Wat ons Alrijne maakt, is de overtuiging dat mensen beter worden van goede zorg mét persoonlijke aandacht. Op onze locaties in Alphen aan den Rijn, Leiden en Leiderdorp bieden wij de beste zorg aan iedere patiënt en cliënt. En dat doen we samen: met patiënten en cliënten 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](http://www.alrijne.nl). Volg ons ook op Twitter @alrijne en Facebook.

## 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

[www.alrijnezorggroep.nl](http://www.alrijnezorggroep.nl)

**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](http://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](mailto:sportgeneeskunde@alrijne.nl).

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft bestemmingsnummer 33 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8425.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft bestemmingsnummer 562 en is telefonisch te bereiken via 071 582 8620

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft bestemmingsnummer 62 en is telefonisch te bereiken via 071 582 8620.

## Geef uw mening!

Op [www.zorgkaartnederland.nl](http://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.