



“AMICA MANU SPORTMEDISCH GEZIEN “

SPRINGERSKNIIE - JUMPERS KNEE - HERSTEL

Springersknie

De springersknie is een chronische blessure, waarbij de kniepees is geïrriteerd. Bij te grote belastingen, zoals explosief strekken van de knie (b.v. bij het springen) kunnen er peesvezeltjes kapot gaan. 6 3

Er ontstaat een ontstekingsreactie met als gevolg zwelling en pijn.

Er is vooral pijn aan de onderpunt van de knieschijf, waar de kniepees vastzit aan het bot.



Springersknie
-
Jumpers knee

De springersknie is een typische overbelastingsblessure. Overbelasting ontstaat doordat de belasting hoger is dan de belastbaarheid van de knie en de bovenbeenspieren.

Te hoge belasting door:

- te moeilijke of te zware oefeningen;
- te veel herhaling van bewegingen in de oefenprogramma's;
- te diep doorzakken bij de (af)sprong of landing;

Verminderde belastbaarheid door:

- onvoldoende kracht en coördinatie in de bovenbeenspieren;
- een afwijkende stand van het been, de knie of de voet;
- een eventuele snelle groei in relatie tot de leeftijd;
- afwijkingen in de (normale) functie van de knie.

Behandeling

Het is van belang om zo snel mogelijk te starten met het genezingsproces, want hoe langer men wacht, hoe moeilijker het wordt om de springersknie te genezen.

De behandeling bestaat uit:

- sterk verminderen of vermijden van explosieve belasting;
- niet-explosieve oefeningen ter versterking van de voorste dijbeenspieren;
- extra aandacht voor warming-up en rekken van de voorste en achterste dijbeenspier;
- tape-bandage over de onderpunt van de knieschijf;
- ijsmassage 10 -15 minuten, enkele malen per dag.
- Als de blessure langer dan vier weken blijft bestaan, ga dan naar de huisarts.

De springersknie voorkomen

Algemeen

- Zorgen voor een goede trainingsopbouw tijdens het seizoen en tijdens een training of les.
- Het seizoen beginnen met het opbouwen van kracht en coördinatie, in dit geval met name voor de spieren van de bovenbenen.
- Na een rustperiode (vakantie) de sprongbelasting geleidelijk aan opvoeren.

- ✚ Tijdens de training of les eerst een goede warming-up waarbij de bovenbeenspieren goed "warm" gewerkt worden, gevolgd door goede rekoefeningen.
- ✚ Na de warming-up de bovenbeenspieren en knieën geleidelijk aan zwaarder belasten (eerst licht kaatsen, dan aanloop-kaats, kleine dieptesprongen en daarna pas acrobatische of volledige sprongbelasting en landingen).
- ✚ Bij de belasting rekening houden met eventuele snelle groei, ziekte of andere oorzaak van verminderde belastbaarheid.

Bij specifieke oefeningen

- ✚ Bij sprongen, afzetten, sprongseries en landingen niet te diep door de knieën zakken. Dit verhoogt de belasting van de knieschijf en kniepees.
- ✚ Bij moeilijke afsprongen de landing laten afrollen. Dit vermindert de belasting op de knie. Pas als de afsprong goed wordt beheerst, landen tot stand.

Sporthervatting na de springersknie

De opbouw

Op het moment dat de (para)medisch deskundige aangeeft dat de knie zodanig genezen is dat deze weer belastbaar is, kan men aan de slag met de opbouw van de belasting. Bij deze opbouw is pijn het signaal om rust te houden. Om te voorkomen dat de springersknie weer de kop opsteekt, mogen de oefeningen dus niet pijnlijk zijn. De opbouw van de belasting kan in drie fasen geschieden:

fase 1: verbeteren van de functie

in deze fase wordt vooral aandacht besteed aan de spierversterking, de verbetering van de coördinatie en verbetering van de beweeglijkheid van de knieën en bovenbeenspieren:

- ✚ coördinatie-oefeningen voor de bovenbeenspieren (oefening 1 en 2); versterken van de bovenbeenspieren (oefening 3 t/m 7);
- ✚ oefeningen voor het verbeteren van de beweeglijkheid in de knie: rekoefeningen voor de bovenbeenspieren aan de voor- en achterzijde (oefening 8 en 9).
(Het is aan te raden de oefeningen ook met het niet geblesseerde been uit te voeren.)

fase 2: opbouw van de sportbelasting

In de tweede fase gaat de aandacht uit naar de opbouw van de specifieke gymnastische oefeningen. Hierbij wordt voornamelijk de belasting verhoogd, met een lage moeilijkheidsgraad. De toename van de kniebelasting zou b.v. in onderstaande volgorde kunnen plaatsvinden:

- ✚ lichte kaatssprongtjes;
- ✚ licht springen op de trampoline;
- ✚ loop- en sprintoefeningen;
- ✚ aanloop-kaatssprongen;
- ✚ kaatssprongen voorover naar een muur en met de handen tegen de muur afzetten;
- ✚ kleine dieptesprongen;
- ✚ dieptesprongen met lichte kaats.

fase 3: volledige sportbelasting

Bij volledige sportbelasting worden de oefeningen uitgebreid door de moeilijkheidsgraad te verhogen, b.v. in onderstaande volgorde:

- ✚ eenvoudige sprongseries;
- ✚ eenvoudige acrobatische series en paardsprong;
- ✚ eenvoudige afsprongen;
- ✚ moeilijkere oefeningen.

Herhaling voorkomen

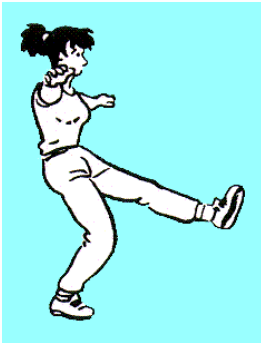
Als de knie volledig genezen is en de sportbelasting weer op een goed niveau, moet er toch nog aandacht worden besteed aan het voorkomen van een herhaling van de springersknie. Hiertoe moeten met name de in fase 1 en 2 genoemde oefeningen voor beide benen regelmatig worden herhaald tijdens de trainingen of lessen.

Oefeningen bij een springersknie



Oef. 1

Ga op het geblesseerde been staan, het been is licht gebogen, houd het andere been zo gestrekt mogelijk voor u; beide armen zijn gespreid om de balans te bewaren; houd de ogen gesloten; maak de oefening zwaarder door met het niet geblesseerde been in de lucht uw naam te schrijven of door met het geblesseerde been op een kussen te staan.



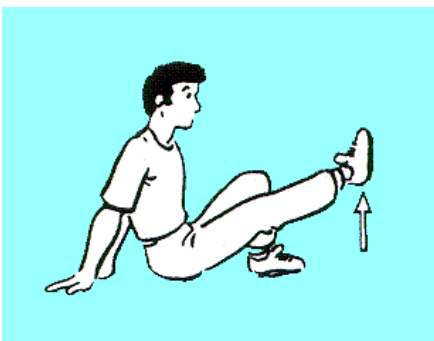
Oef. 2.

Ga op het geblesseerde been staan; het been is licht gebogen; houd het andere been zo gestrekt mogelijk voor u; beide armen zijn gespreid om de balans te bewaren; zak langzaam en beheerst door het geblesseerde been; blijf het andere been zo gestrekt mogelijk voorwaarts houden; houd deze positie enige seconden vast; strek weer (beheerst).



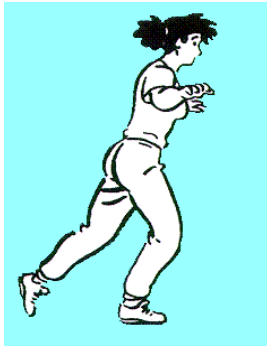
Oef. 3.

Ga op een stoel zitten met het geblesseerde been licht gebogen en het andere been 90 graden gebogen (voet op de grond); aan het geblesseerde been hangt, ter hoogte van de enkel, een gewicht van twee kg, bijvoorbeeld in een emmer; strek de knie tot horizontaal (niet verder!) en laat het onderbeen weer zakken. Maak de oefening eerst zwaarder door langer vast te houden en daarna door meer gewicht te gebruiken.



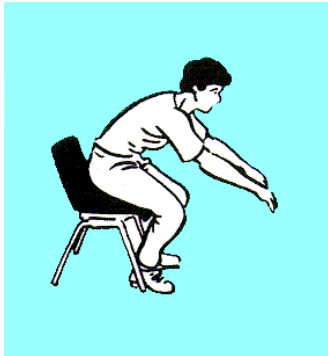
Oef. 4.

Ga zitten in langzit; buig het niet geblesseerde been (plaats de voet naast de knie); houd de rug zo recht mogelijk; plaats de armen ter ondersteuning achter op de grond; hef het geblesseerde gestrekte been omhoog en laat het weer zakken.



Oef. 5.

Ga staan alsof u een stap maakt met het geblesseerde been voor; houd de romp en heup recht boven de voorste voet, zodat daar het gewicht op komt; het voorste been is licht gebogen; het achterste been raakt de grond nauwelijks, alleen met de punt van de tenen; buig en strek het voorste been langzaam; maak een beheerste en vloeiende beweging; de gespreide armen helpen de balans te bewaren.



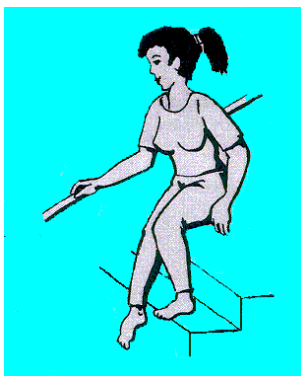
Oef. 6.

Ga op een stoel zitten en houd de romp licht voorover gebogen; door de knieën iets te strekken komt u net vrij van de stoel; niet verder met de romp naar voren.



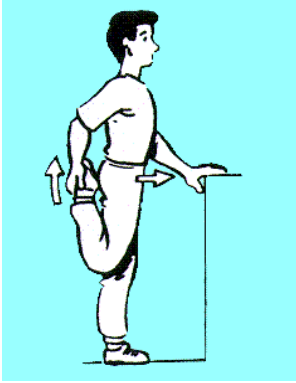
Oef. 7.

Ga op een stoel zitten en houd de romp licht voorover gebogen; houd het niet geblesseerde been (bijna) gestrekt voor u en zo mogelijk los van de grond; armen voor u houden; probeer uzelf met het geblesseerde been op te drukken totdat net vrij bent van de stoel,



Oef. 8.

Ga op de trap staan; het geblesseerde been staat op de onderste traprede; tik met de tenen van het goede been de grond aan, maar blijf steunen op het geblesseerde been; de oefening wordt zwaarder door niet met de tenen maar met de hak de grond aan te tikken; de oefening wordt lichter door extra steun van de armen aan de trapleuning.



Oef. 9.

Ga rechtop staan bij de muur; buig het geblesseerde been; pak de enkel vast; trek de geblesseerde knie langzaam naar het zitvlak; de knie wijst naar beneden; houd de knieën bij elkaar, het bovenlichaam gestrekt, de heupen naar voren en de buikspieren aangespannen.



Oef. 10.

Leg het geblesseerde been horizontaal op een tafel of kast; trek de tenen naar u toe; breng het gestrekte bovenlichaam naar voren over het gestrekte been; kijk rechttuit.