

Behandeling en revalidatie bij veelvoorkomende enkelproblemen



KU LEUVEN

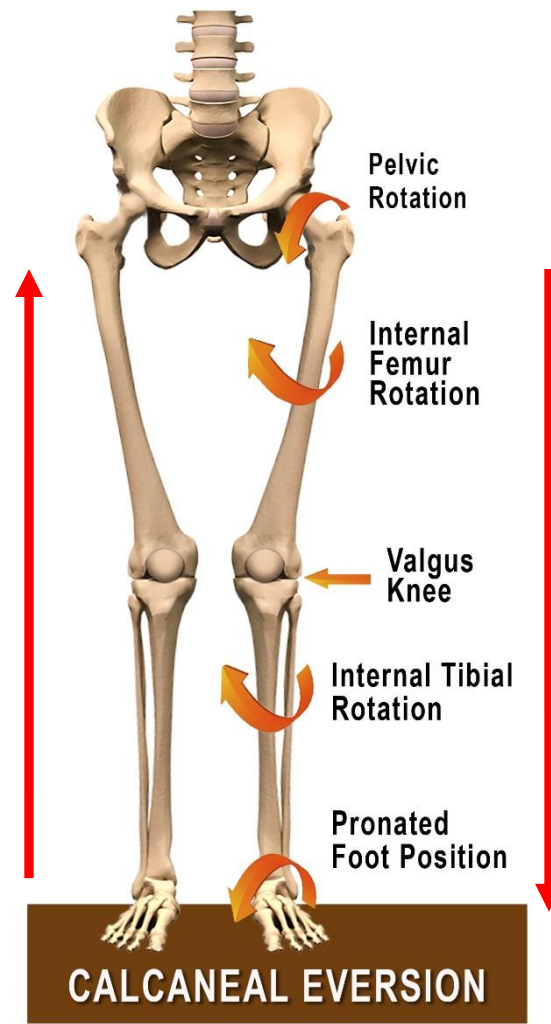
FACULTEIT BEWEGINGS- EN
REVALIDATIEWETENSCHAPPEN

impuls

Inhoud

- Pees (Tendinopathie)
- Enkel instabiliteit/syndesmose
- Casussen

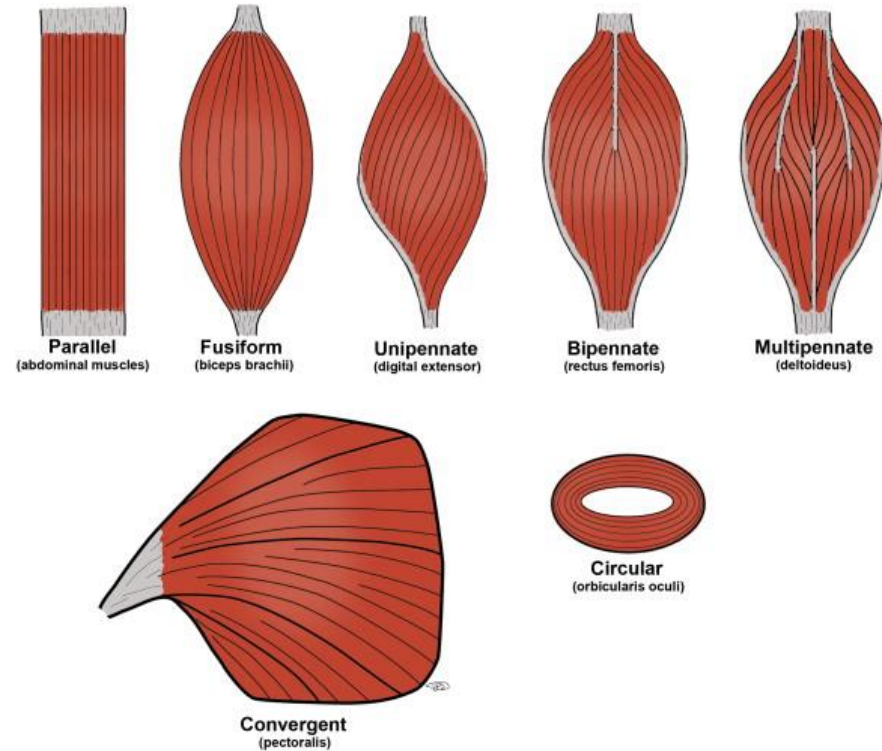
Biomechanics LQ



= Calcaneal valgus

Pees - spier

- Scheur
 - Kracht + lengtetest
 - Lengte scheur $\neq$ Duur herstel
- Myofasciaal
- Myotendineus
- Tendineus

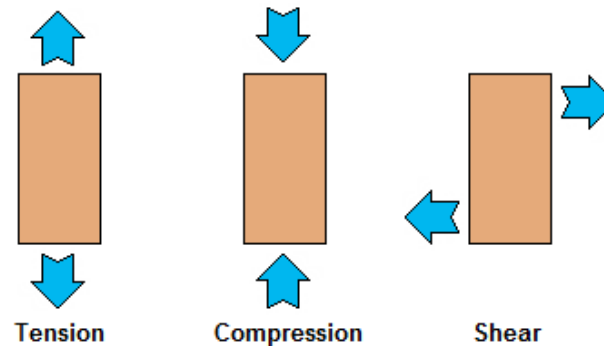


Tendinopathie

- Anamnese! :
 - overload vd pees
 - Bewegingen met grote snelheden
 - Locale pijn, die niet verplaatst
 - Ochtendstijfheid
- -> Waar is de pijn? Wat lokt het uit? Is er iets veranderd laatste periode?
Wat is de reactie dag nadien van de inspanning?

Types van pees belasting

- Tensile load (plyometrie, energieopslag)
- Compressive load (dorsiflexie ankle: achillespees tegen calcaneus)
- Combinatie (= functie vd pees)
- Shear/friction load (geeft eerder inflammation)



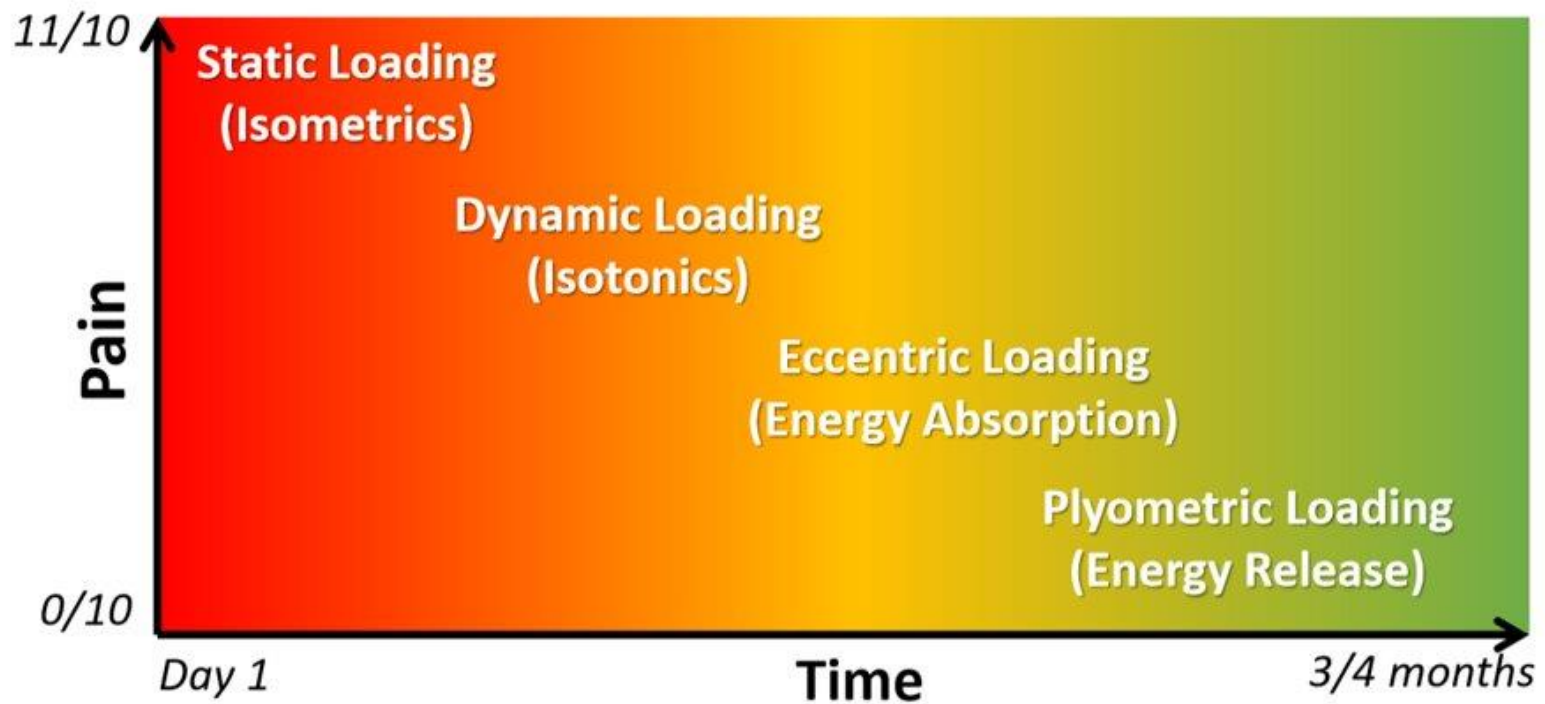
Tendinopathie

- Klinisch Onderzoek:
 - Calf raises – unipodale calf raises – bipodale sprongen - unipodale sprongen
 - > pijn wordt erger bij grotere belasting
 - Vaak pas last bij sprongen (lokale pijn)
- Palpatie heeft GEEN meerwaarde
- Medische beeldvorming zegt meer over de load history en niet over de huidige toestand
- DD! (vb peri-tendinitis)

Tendinopathie

- Behandeling:
 - Educatie
 - HSRT
 - Musculaire release (dry-needling – foam rolling – TP)
 - Keten component?
- GEEN stretching!

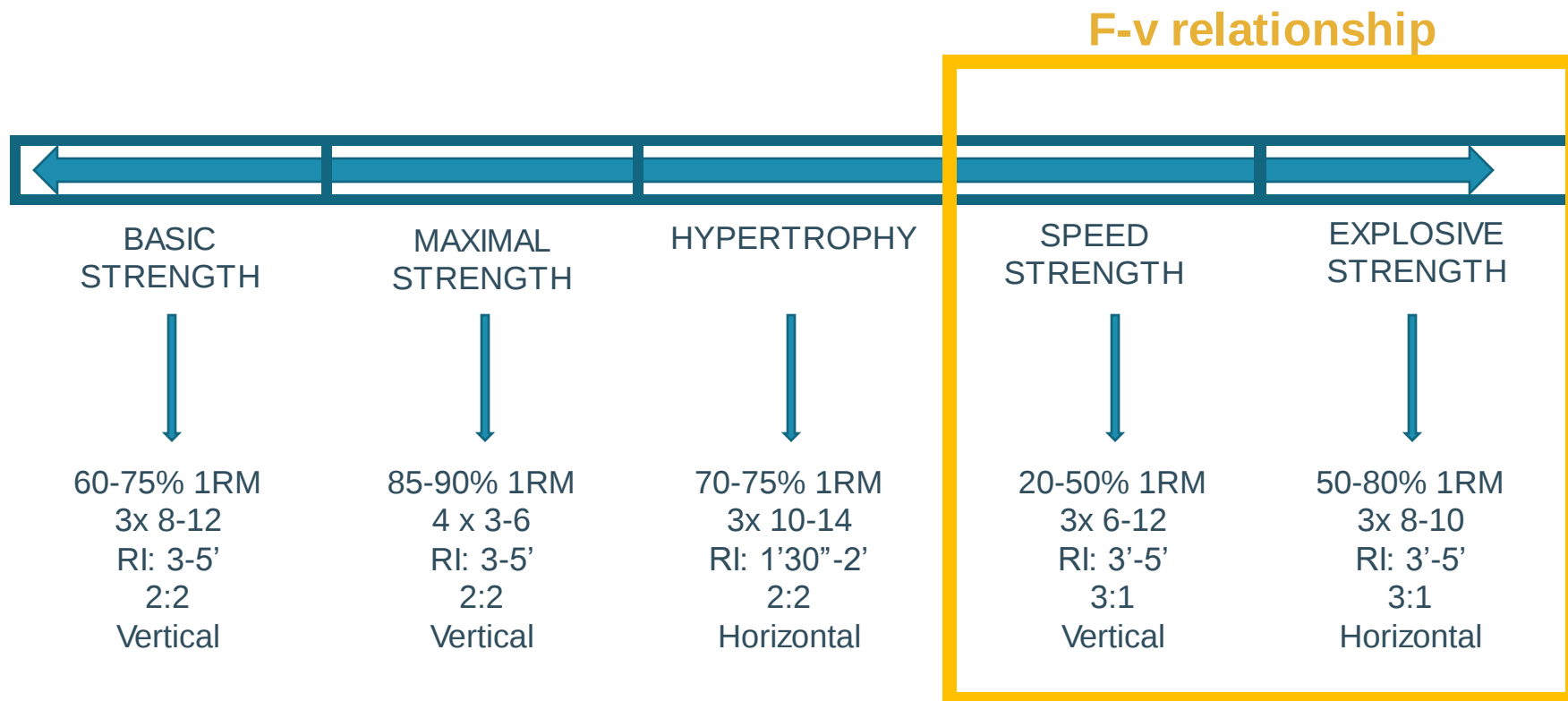
Increasing load: progressive tissue loading



Hoe zwaar is een oefening?

- Load (Force/time curve)
- Intensity (%1RM)
- Time under tension (TUT)
- Rest between sets
- Volume load (load x sets x reps)
- Individual perceived effort
- Joint position and muscle lengths during load

Increasing load



Aantal herhalingen	%1RM
1	100
2	95
3 – 4	90
5 – 6	85
7 – 9	80
10 – 12	75
13 – 15	70
16 – 19	65
20 – 24	60

HSRT

- ! $> 70\%$ 1RM = patient kan niet meer dan 12 reps doen
- ! Tempo $< 6\text{s/rep}$
- ~ protocols naar sets 15/12/10/8 of 3x12 of Sx8 (s tot ze geen 8 herhalingen meer kunnen)
- In begin fase soms beter om geïsoleerde oefn te geven -> geen compensaties mogelijk + makkelijk load bepaling

Chronische Tendinopathie

- Andere aanpak?
- Hulp van medische interventies (infiltraties – shockwave)?
 - Evidence momenteel alleen voor korte termijn effect
- Gevaar op ruptuur?

Pees ruptuur

- Achillespees ruptuur
 - Operatie > geen operatie
 - ! Zo snel mogelijk functionele revalidatie

Enkelinstabiliteit

- (P)Rice
- Police
- PEACE AND LOVE

- Mobiliteit
- Kracht
- Stabiliteit

Chronische enkelstabiliteit?

- Andere aanpak?
- Ooit al kine gehad?
- Vaak mobiliteits- (dorsiflexie) beperking

Treatment

- MWM Inversion limitation



Enkelinstabiliteit/syndesmose

- Syndesmose conservatief
 - 1a2w immobilisatie enkel <-> enkeldistorsie
 - Krachtoefeningen
 - Stabilisatie oefn
- Herstel duurt langer dan enkeldistorsie

Cassusen

- Achillespees tendinopathie
 - 45j jogger met pijn tijdens trappen lopen, unipodale heel raises + en bipodale sprongen ++
 - 24j trampolinespringer met last na 30 min trainen (vooral last de dag nadien)
 - 60j wandelaar met pijn en zwelling thv achillespees, vermoeden peri-tendinitis

Cassussen

Enkelinstabiliteit

- 16j balletdanser na inversietrauma
- 24j voetbalspeler na eversietrauma

Oefentherapie

- Bottom -> Top ? Of Top -> Down ?
- Sportspecifiek <-> geïsoleerde oefn (doel vd oefn!)
- Prognose -> Plan

Referenties

- Putting "Heavy" into Heavy Slow Resistance – Jill Cook
- Isometric exercise induces analgesia and reduces inhibition in patellar tendinopathy – Jill Cook
- Effectiveness of Extracorporeal Shockwave Therapy in the Treatment of Chronic Insertional Achilles Tendinopathy - Worataranat
- Treatment of Acute Achilles Tendon Rupture – Gyo Seo
- Four-Week Ankle-Rehabilitation Programs in Adolescent Athletes With Chronic Ankle Instability – Shelley Linens
- The relationship between foot posture and lower limb kinematics during walking: A systematic review - Karl Landorf

Vragen?

LIFELONG
LEARNING
ReHAB
@FABER