

# Jumpers Knee

- Excentrisch trainen met het Decline Board



# Onderzoek

- Lichamelijk onderzoek, palpatie
- 1 benige squat
- Springen
- Voetenstand, statiek
- Visa scorelijst vastleggen
- VAS score vastleggen



1 benige squat

Jaarboek Fysiotherapie Kinesithherapie 2009,  
Diagnostiek en behandeling van  
de jumper's knee  
Hans Zwerver en Anton Slagers

# Protocol & Visa score

1 Benige squat

Ritme 1-2 sec  
omhoog/omlaag op een  
schuin vlak

2-3 series met 15-20  
herhalingen

Omhoog komen door andere  
been te gebruiken

1 min rust seriepauze  
2 x per dag

12 weken



Voordeel decline board:

- Goed instelbaar op 10, 20, 30, 40 graden
- Daardoor altijd juist aan het trainen
- Patiënt traint iedere dag op het door hem gekozen tijdstip
- Patiënt krijgt decline board in bruikleen gedurende 12 weken

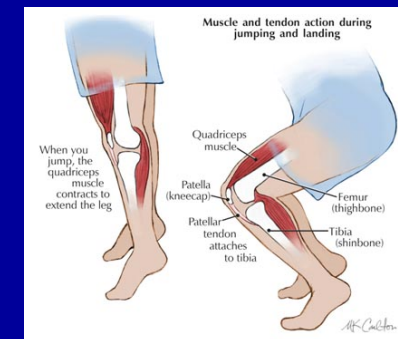
# Behandeling

Gedurende 12 weken zien we de patiënt een aantal keren en besteden we aandacht aan de volgende items:

- Oefeningen voor stabiliteit, techniek, kracht o.a met de speedfootladder
- Krachttraining om de belastbaarheid te verhogen.
- Loopscholing
- Sprongkrachttraining
- Sport specifieke training



Fig. 1



# Resultaten Excentrisch trainen

- Glutamaat concentratie binnen de pees verandert niet, maar de bloedvaatjes verdwijnen en derhalve ook de vrije zenuwuiteinden en hiermee veranderd ook de pijnsensatie. (alfredson 2003)
- Grotere trekvastheid van de pees, de pees wordt slanker en de belastbaarheid neemt toe. De bobbel in de pees wordt slanker. (ohberg 2004)
- Deze principes zijn aangetoond bij achillespeestendinose.

# Conclusie

De jumper's knee is een veelvoorkomende overbelastingsblessure van de patellapees.

Pathofysiologisch is er sprake van een gestoord regeneratieproces in de pees, hetgeen consequenties heeft voor de te volgen behandelstrategie.

In een revalidatieprogramma voor de patellatendinopathie moet (excentrische) oefentherapie gericht op verbetering van de spier-peesfunctie en optimalisering van de bewegingsketen centraal staan.

Aandacht dient ook uit te gaan naar sportspecifieke oefeningen.

Peesherstel gaat langzaam zodat langdurige revalidatie nodig is. De toepassing van diverse, vaak weinig evidence-based (anti-inflammatoire) behandelmethoden is meestal niet succesvol.

Chirurgisch ingrijpen biedt geen garantie voor snelle, symptoomloze terugkeer in de sport op het oorspronkelijke niveau.

Jaarboek Fysiotherapie  
Kinesitherapie 2009,  
Diagnostiek en  
behandeling van  
de jumper's knee  
Hans Zwerver en Anton  
Slagers

# Decline Board

Ook te bestellen bij: [www.proralph.nl](http://www.proralph.nl)

