

Knieklachten door kniebuiging

Hoe los je dat zelf op?



Overbelastend gebruik

De meeste knieklachten ontstaan door overbelastend gebruik van je knie. Bijvoorbeeld door: veelvuldig je knie te buigen, veel trap te lopen, veel zwaar te tillen met sterk gebogen knieën, veel te fietsen in zware versnellingen, veel te springen met sport. Meestal is het een samenloop van belastende activiteiten die leidt tot je knieklachten.

Je moet op de zaak veel traplopen, de lift is defect, je bent thuis met het dak bezig en loopt trap op en trap af, je spint, fietst met vrienden en traint heuvel op heuvel af. Vaak gaat dat goed, maar nu je dat in een week vier maal hebt gedaan en je ook nog niet helemaal lekker voelde (wat buikgriep problemen), is het je knie teveel geworden en zit je met knieklachten.

Alles doet zeer

Alles wat je doet, doet zeer. Je kunt nog geen trap op lopen, opstaan uit een stoel gaat moeizaam, autorijden is vervelend, je kunt je knie niet stil houden op het gaspedaal, fietsen is lastig, alleen de allerlichtste versnelling gaat, je wekelijkse volleybalavond is een ramp. Hoe kan dat nu? Dat heb ik altijd zonder problemen gekund. Van toilet opstaan, paardrijden, hurkend de veters strikken, de videorecorder laag bij de grond bedienen, lang met gebogen knieën zitten, alles doet zeer. Je hebt nu pas in de gaten hoeveel je met je knie doet.

Hoe kan dat nu?

Hoe kan dat nu, dat die gewone simpele dingetjes als opstaan uit bed, veters strikken, zitten en opstaan en traplopen, ineens pijn doen. Het antwoord zou je zelf kunnen bedenken. Bij pijn is er iets aan de hand. Normaal zegt een knie nooit wat, hij doet wel van alles, maar zwijgt daarbij, is één van je vele, trouwe en stille dienaren. Maar als je die knie overbelast hebt, is hij een stuk zwakker geworden (afb. 1) en deelt hij je dat mede. De knie praat nu terug met pijnsignalen en zegt: "hallo, kan het wat minder, je doet te veel met mij, kun je wat rekening met mij houden tot ik weer op krachten ben."

Je kunt dan 2 dingen doen:

1. Net doen of je gek bent en jezelf steeds verbaasd blijven afvragen, waarom kan ik niet gewoon rustig zitten, op de fiets stappen of hurken zonder pijn?
2. Luisteren naar je knie en proberen of je pijnlijke activiteiten kunt vermijden.

afb. 1



afb. 2



Dat klinkt makkelijk en is ook niet echt moeilijk, maar gaat zeker ook niet vanzelf.

Je gebruikt meestal je knie al jaren onbewust en doet dan, zonder dat je het wilt, vaak per ongeluk te veel (afb. 2) en dat werkt je natuurlijk herstel ernstig tegen.

Wat doet de STEP Instructeur?

De STEP Instructeur behandelt je **niet**, maar leert je je knie veilig te gebruiken.

STEP Instructeurs hebben allerlei slimme preventieve en thuistherapie hulpmiddelen tot hun beschikking waarmee zij:

- zorgen dat je niets fout kunt doen en toch in beweging kunt blijven;
- je leren hoe je veilig met je knie kunt omgaan;
- je zelf positief aan je herstel laten bijdragen.

De STEP Instructeur helpt je zo Zelf je knieprobleem op te lossen, waarbij één ding zeker is:

**Hoe minder fouten je maakt,
hoe eerder je knieklachten zijn verdwenen.**

De STEP Preventie & Reïntegratie begeleiding bij de KNIETECHTEN* in de praktijk

* Knieklachten die verergeren door traplopen, fietsen, opstaan uit stoel e.d..

De STEP Preventie & Reïntegratie begeleiding bij knieklachten bestaat uit zes onderdelen:

I. Intaketest

Knieklachten zijn niet zozeer een lichamelijk, maar meer een gebruiksprobleem. Daarom wordt met een Intaketest beoordeeld hoe je je knie gebruikt. Je STEP instructeur stelt eerst vast of er sprake is van onveilig gebruik van je knie en hoe groot het gevaar van verdere overbelasting is. Verder laat je STEP instructeur zien wat veilig gebruik van je knie is en hoe je daarmee èn actief kunt blijven èn de preventie van overbelasting kunt realiseren. Je kunt dan **zelf** goed aan het natuurlijk herstel van je knieklachten werken. De Intaketest wordt op video opgenomen, dient als lesmateriaal en helpt je bij een snelle en verantwoorde reïntegratie in je werk. Verder wordt je voettype bepaald in verband met de mogelijke invloed van je voet op het functioneren van je knie.



II. Objectivering en verslaglegging, ook op internetDataBase (iDB)

Na de Intaketest vindt een intakegesprek plaats. In het intakegesprek wordt o.a. vastgesteld:

- welke activiteiten zorgen nog voor overbelasting van je knie en welke niet?
- hoeveel last je van je knie hebt bij Activiteiten in je Dagelijkse Leven (ADL)? In een ADL index wordt dit vastgelegd;
- hoeveel je al weet van je knieklachten, van de fysieke belasting van je knie en van je eigen ZelfZorg mogelijkheden? Dit wordt vastgesteld met een kennistoets;
- wat zijn je BenutBare Mogelijkheden in vervangend of eigen werk?

Van de bevindingen wordt een schriftelijk intakeverslag gemaakt met een probleemanalyse en een beschrijving van je eigen mogelijke bijdrage aan je herstel. Het intakeverslag kan ook op internet beschikbaar worden gesteld voor je werkgever en/of bedrijfsarts.

III. Voorlichting

Met een professionele computerpresentatie en diverse andere materialen wordt je voorlichting gegeven over de werking van je knie en hoe je knie overbelast kan raken. En wat heel belangrijk is, hoe je - door èn actief te blijven èn de preventie van overbelasting te realiseren - er **zelf** heel goed voor kunt zorgen dat je knieklachten snel, goed en natuurlijk herstellen. En als laatste hoe je **zelf** ook de preventie van herhaling in eigen hand kunt hebben.



IV. Scholing

Met de AADL lijst voor je knie (een lijst met activiteiten die je knieklachten kunnen verergeren) en veilig gebruik van je knie met de STEP GewichtHeffersTechnieken®, leer je èn actief te blijven èn de preventie van overbelasting te realiseren. Veilig gebruik van je knie wordt je o.a. aangeleerd met door STEP ontwikkelde elektronische hulpmiddelen. Een paar voorbeelden:

1. de STEP Druksensor. Voor training bij je STEP instructeur. Deze waarschuwt als je knie zich in een foutieve positie bevindt en overbelasting dreigt en leert je ook direct actief te corrigeren;
2. de STEP Bel & Buzzer. Voor training thuis. Deze waarschuwen je ook als je knie zich in een foutieve positie bevindt en overbelasting dreigt en leren je ook direct actief te corrigeren;
3. het Elektronische Balans Platform. Hiermee kunnen zowel je kniestabiliteit als je beheersing van de GewichtHeffersTechnieken® gemeten en getraind worden.



1.

IV



2.

IV



3.

IV

V. STEP PETS

PETS is het omgekeerde van STEP en staat voor Preventieve & Educatieve & Trainings c.q. Therapie & Scholingshulpmiddelen voor je werk- en thuissituatie. Preventieve PETS worden met name in de beginfase van de knieklachten gebruikt om èn goed actief te kunnen blijven èn omdat dan het overbelastingsgevaar het grootst is. Je beheerst immers het veilig gebruik van je knie nog niet en je knie is ook nog eens flink verzwakt. De PETS krijg je mee om **zelf** in je werk- en thuissituatie flink aan je herstel te kunnen werken. Zo kun je - vooral in de kritische beginfase - èn goed actief blijven èn bij allerhande dagelijkse handelingen de preventie van (hernieuwde) overbelasting realiseren èn aanleren. Één van die PETS is een kniebrace waarin een Bel of Buzzer kan worden geplaatst die je waarschuwt als overbelasting dreigt. Andere PETS zijn; wigzolen, schokabsorberend materiaal, cursusboek, patellabandjes en circuitkaarten. De PETS worden begeleid met een cursusboek kniescholing met lees- en trainingsopdrachten voor thuis en op je werk. Je wordt hiermee gestimuleerd **zelf** een belangrijke bijdrage aan je herstel te leveren. GewichtHeffersTechnieken® en PETS vergroten je BenutBare Mogelijkheden in je werk en je vrije tijd sterk.



V



V



V

VI. Evaluatie en verslaglegging van ELKE les, DIRECT op de STEP internetDataBase (iDB)

Met de iDB stelt STEP je werkgever **direct na elke** les op de hoogte van je BenutBare Mogelijkheden. Aan het eind van de begeleiding worden de resultaten objectief bepaald. De kennistoets en de ADL index worden opnieuw ingevuld. Hiermee wordt de verbetering in je kennis en je verminderde last bij Activiteiten in je Dagelijkse Leven zichtbaar gemaakt. Verder wordt je gevraagd een evaluatieformulier in te vullen om je tevredenheid over de STEP begeleiding te kunnen beoordelen. Het geheel wordt in een eindverslag vastgelegd, waarin ook je eigen belangrijke bijdrage aan je herstel is vermeld. Het eindverslag kan op internet beschikbaar worden gesteld aan je werkgever en/of bedrijfsarts. In de iDB heeft je werkgever een goed overzicht over alle begeleide werknemers en de resultaten van de STEP begeleiding.