



ICZO

www.iczo.be



ICZOVZW

Knieletsels

Gevorderde diagnostiek behandeling en return-to-sport

Knieletsels komen veel voor in de (sportieve) praktijk, zowel bij jong als oud. Met de juiste kinesitherapeutische aanpak kunnen veel patiënten hun dagelijkse (sportieve) activiteiten weer succesvol hervatten.

Helaas zien we ook dat knierevalidatie vaak te beperkt blijft (bv. uitsluitend low-load oefeningen), waardoor er blijvende compensaties zijn, en er een grote kans op recidief is. Er is dus nood aan een meer complete revalidatie, waarbij er aandacht is voor alle tekorten en/of compensaties die optreden na een knieblesure (zoals bijvoorbeeld aandacht voor snelkracht, spieractivatiepatronen en neurocognitieve aspecten).

In deze praktijkgerichte cursus (75% van de tijd) behandelen we de laatste nieuwe inzichten wat betreft klinisch onderzoek, revalidatie van de knie en de beslissing rond return-to-sport.

Concreet worden volgende pathologieën besproken: voorste kruisbandletsels, meniscusletsels, kraakbeenletsels, patellapeestendinopathie en patellofemorale pijn.

- Theoretische principes en klinische onderzoek
- Neuromusculaire controle- en krachttraining
- Return-to-sport

Volgende aspecten komen hierbij aan bod:

- Een korte update van de belangrijkste aspecten van het klinisch onderzoek van de knie
- Het leren uitvoeren van een praktijkgerichte return-to-sport testbatterij die gebruikt kan worden om de beslissing rond sporthervatting te ondersteunen
- Wat is de rol van manuele behandeling bij veel voorkomende knieblesures?
- Het leren samenstellen van een gebalanceerd en gradueel oefenprogramma waarbij er aandacht is voor algemene trainingsprincipes (kracht) en motorisch leren

