



## Programma's bij knieklachten

*Bij aanwezigheid van knieklachten kan de inzetbaarheid voor verschillende functies duidelijk beperkt zijn. Bij het herstel van knieklachten blijkt de spierfunctie een belangrijke rol te spelen. Spieren die in goede conditie zijn kunnen ervoor zorgdragen dat de klachten afnemen en men hierdoor beter in staat is het werk uit te oefenen.*

### Doel

Het doel van het trainingsprogramma is de knieklachten te verminderen door de spierfunctie en het algemene uithoudingsvermogen te optimaliseren. Door het verhogen van de belastbaarheid is de betrokkene beter in staat het werk uit te voeren.

### Klachtengericht onderzoek

Voorafgaand aan het programma is door middel van een klachtengericht onderzoek al beoordeeld of inzet van dit programma gewenst is. De onderzoekende fysiotherapeut stelde vast wat de oorzaak is van de klachten is en welke behandelingen al hebben plaatsgevonden. Op basis van het onderzoek werd een programma samengesteld, dat bestaat uit één of meerdere van de hieronder genoemde onderdelen.

### Knietrainingsprogramma in de praktijk

- *medische screening*

Voordat de trainingen kunnen worden gestart, zullen specifieke metingen worden verricht. Onderdelen van deze trainingsgerichte intake kunnen zijn: het meten van bloeddruk, conditie, kracht, coördinatie, vetpercentage en lenigheid.

- *Aspecten ten aanzien van het werk*

Organisatie van het werk, verdeling van werk- en rusttijden, weer opbouwen van de werkzaamheden na afwezigheid etc. zijn aspecten die ook op langere termijn een belangrijke rol spelen. In ons traject zullen we ook aandacht besteden aan het weer verantwoord opbouwen van de werkzaamheden. Reïntegratieopbouw, functie-inhoud, organisatie van het werk, rekening houden met beperkingen et cetera komen hierbij aan bod.

- *individueel trainingsprogramma*

Op basis van de medische screening wordt een speciaal op de persoon gericht trainingsprogramma gemaakt ter vermindering van de lichamelijke klachten.

- *training*

Elke training zal starten met een warming-up waarbij de belasting rustig en verantwoord wordt opgebouwd. De kern van de training zal bestaan uit algemene duurtraining (fietsen, roeien, steppen, lopen), krachttraining en lenigheidstraining. De training zal worden afgerond met een cooling-down.

- *effectmeting*

Op basis van de effectmetingen zorgen de begeleiders voor bijsturing van de trainingsopbouw en wordt geëvalueerd of de gestelde doelen zijn bereikt.

- *programma's*

We kennen vier programma's die in duur van de begeleiding oplopen. Uiteraard wordt bij de inrichting hiervan sterk rekening gehouden met de situatie van de deelnemer.

### Resultaten

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het gericht trainen bij knieklachten zeer effectief kan zijn. Na afronding van onze programma's blijkt een ruime meerderheid van de deelnemers duidelijke afname van de knieklachten te ondervinden.

### Organisatie

De trainingen zullen tweemaal per week plaatsvinden. De duur van het programma is afhankelijk van de individuele situatie en varieert van twee tot zes maanden.