

Fysic Fysiotherapie & Training specialist bij kruisbandletsel:

“Begeleiding van kort na de operatie tot weer wedstrijdfit”

Kruisbandblessures, ze horen bij voetbal zoals Johan Crujff voor altijd bij nummer veertien zal blijven horen.

Het is een sportblessure die voor veel verdriet en irritatie heeft gezorgd. Een voorste kruisbandblessure

staat in het voetbal gelijk aan ‘einde seizoen’, na operatie duurt het minimaal negen maanden eer je als

speler weer helemaal terug bent. Goede begeleiding is bij de revalidatie essentieel. Dat weet men ook bij

Fysic Fysiotherapie & Training, waar men gespecialiseerd is in de behandeling van kruisbandletsel.

BREDA – “In bijna elk voetbalteam zit wel iemand met voorste kruisbandletsel of de vraag of het zo is”, zegt Jaap van Aaken namens Fysic Fysiotherapie & Training. “Wij zijn gespecialiseerd in voorste kruisbandletsels, maar ook in de revalidatie na de operatie. We zien dan ook veel mensen met dit probleem.” De specialisatie gaat nog verder door de samenwerking met Medinova en de orthopeden van het Amphia Ziekenhuis.

Er zijn op dit moment drie methoden die gebruikt kunnen worden als er letsel aan de voorste kruisband is. “Je hebt een groep die – om verschillende redenen – niet wordt geopereerd. Omdat ze verwachten dat ‘ie stabiel genoeg is, doordat de knie al zoveel letsel heeft dat het niet lukt of dat iemand nog niet uitgegroeid is. Dan zorgen we tijdens de revalidatie dat ze zo stabiel mogelijk zijn, eventueel kan er later alsnog een operatie volgen. Dat is de tweede groep, de voorste

kruisbandreconstructies. Dan ga je een traject in van negen maanden. We begeleiden ze vanaf kort na de operatie tot op het voetbalveld. Daar gaan we ook naar toe met een bal, we gaan mee tot iemand echt weer wedstrijdfit is. We moeten het gevoel hebben dat iemand er weer klaar voor is” “De derde methode is een pilot van het Amphia. De Ligamys-methode”, vervolgt Van Aaken zijn verhaal. “In plaats van negen maanden tot een jaar, ben je er

dan vier tot zes maanden uit. Dat is een nieuwe hechtingsmethode, waardoor ze de voorste kruisband kunnen hechten. Dat kan alleen als je in de eerste drie weken na het letsel opereert. Dan moet je snel schakelen. Wij zijn er extra in geschoold om het op te merken.” Van Aaken weet dat naast het fysieke aspect, men veel vraagt van het mentale aspect. Daarom is hij ook blij met de manier waarop ze bij Fysic Fysiotherapie & Training meten en testen. “We testen de



kracht met een speciaal krachtmetingeninstrument. En we doen bijvoorbeeld ook metingen met sprongvormen. Soms kun je na zes maanden nog steeds niet op het veld staan, dan valt dat tegen. Maar als je ziet dat je met een sprongvorm in plaats van zeventig centimeter al tachtig centimeter

kan springen, zie je wel vorderingen. Dat is heel belangrijk om motivatie te houden. En het is een lang traject, dus het is belangrijk om ze gemotiveerd te houden.”

Kijk voor meer informatie en alle mogelijkheden op www.fysicfysiotherapie.nl.