

PATIENTEN MOETEN KRITISCHER ZIJN NAAR EIGEN BEHANDELING

In onze praktijk is het de gewoonte bewegingsklachten en sportblessures uitgebreid te onderzoeken. We zoeken vooral naar de echte oorzaak van de aandoening. Dat betekent dat wanneer iemand komt met een pijnlijke knie door een geïrriteerde knieschijf dat niet automatisch betekent dat ruw kraakbeen de oorzaak is. Het is ook goed mogelijk dat de patiënt de benen niet stabiel onder de romp krijgt, waardoor de knie wordt overbelast. De echte oorzaak is dan de slechte heup- en rompstabiliteit. De behandeling zal zich vooral richten op het verbeteren van de houding tijdens staan en bewegen (sporten), zodat de knie normaal kan bewegen. Pas dan kan de knieschijf gaan herstellen en heeft verdere lokale behandeling zin.

We zien de laatste weken opvallend veel mensen met knie- en schouderblessures. Hoewel de koude temperaturen een rol zullen spelen heb ik de indruk dat steeds meer mensen, ondanks fitness en de nodige buikspieroefeningen, te weinig rompstabiliteit hebben. Hierdoor raken de andere gewrichten en spieren sneller overbelast, omdat ze niet kunnen afsteunen op een stevige stabiele romp. Bij werkers in de sportbranche en gezondheidszorg bestaat veelal de indruk dat kracht als vanzelf stabiliteit geeft. Toegegeven, kracht is belangrijk en ook uithoudingsvermogen. Toch werkt dit maar half. Nog veel belangrijker is de techniek waarmee u beweegt en de samenwerking van de romp met de armen en benen.

Als het eenvoudig zou zijn, dan was de fysiotherapie nooit uitgevonden. De fysiotherapeut zou bij uitstek de persoon moeten zijn die de precisie terugbrengt in uw bewegingsapparaat. Het is daarom jammer dat onder druk van maatschappelijke ontwikkelingen veel collega's hun kennis en kunde niet volledig benutten om het uiterste uit de behandeling te halen. Fitness is geen alternatief voor fysiotherapie, maar een hulpmiddel om u te helpen gezonder te worden. Als fitness in plaats komt van adequate zorg dan wordt u te kort gedaan. Allereerst zal een duidelijke oorzaak moeten worden gevonden voor uw blessure. De blessure moet worden behandeld en de oorzaak aangepakt voor zover dat mogelijk is. Het kan goed zijn dat ook andere disciplines hiervoor nodig zijn, zoals bijvoorbeeld de sportarts of podoloog. Wees daarom kritisch naar uw eigen behandeling en vraag om verduidelijking en aandacht. Ik wens u een voorspoedig herstel.

Menno van Lieshout, MSPT, NVFS-Sportfysiotherapeut, Romerkerkweg 26, Beverwijk