



INSPIRATIEBROCHURE

WAAR KUN JE IN NUENEN TERECHT VOOR SPORTFYSIOTHERAPIE NA EEN KRUISBAND- OF MENISCUSBLESSURE?

Na een kruisband- of meniscusblessure is goede sportfysiotherapie belangrijk om kracht, stabiliteit en vertrouwen in je knie weer verantwoord op te bouwen.

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING



fysiovankernenade.nl

01

IN EEN OOGOPSLAG

DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN

Na een kruisband- of meniscusblessure is goede sportfysiotherapie belangrijk om kracht, stabiliteit en vertrouwen in je knie weer verantwoord op te bouwen.



01

WANNEER SPORTFYSIOTHERAPIE NA EEN KNEIBLESSURE IN NUENEN...

Een kruisband- of meniscusblessure is vaak meer dan alleen pijn aan de knie.

02

KLACHTEN WAARBIJ BEGELEIDING VAAK VERSTANDIG IS

zwelling die terugkomt bij belasting het gevoel dat de knie wegzakt of instabiel is pijn bij draaien.

03

WAT EEN SPORTFYSIOTHERAPEUT MEESTAL ONDERZOEKT BIJ...

Een goede revalidatie begint niet met zomaar oefeningen doen. Eerst is het belangrijk om helder te krijgen wat er precies speelt en in welke fase je zit.

ONDERWERPEN UIT DE BROCHURE

WANNEER SPORTFYSIOTHERAPIE

KLACHTEN WAARBIJ BEGELEIDING

WAT EEN SPORTFYSIOTHERAPEUT

VAN HELDER INZICHT TOT ZORGVULDIGE UITVOERING

EEN HELDERE AANPAK

Na een kruisband- of meniscusblessure is goede sportfysiotherapie belangrijk om kracht, stabiliteit en vertrouwen in je knie weer verantwoord op te bouwen.



“

HOE DE REVALIDATIE MEESTAL WORDT OPGEBOUWD

01

HOE DE REVALIDATIE MEESTAL WORDT OPGEBOUWD

Het herstel na een kruisband- of meniscusblessure volgt zelden een vast schema voor iedereen. Wel zijn er vaak herkenbare fases. Die lopen in de praktijk deels in elkaar over.

02

EERST RUST IN DE KNIJ KRIJGEN

In de eerste fase draait het vaak om zwelling verminderen, de knie weer goed laten strekken en normaal leren lopen. Te snel te veel doen kan klachten langer in stand houden.

03

KRACHT EN CONTROLE TERUGWINNEN

Daarna verschuift de nadruk meestal naar spierkracht, balans en controle van heup, knie en enkel.

04

OPBOUWEN NAAR DRAAIEN, AFZETTEN EN SPORTEN

Als de basis goed genoeg is, wordt het programma vaak functioneler. Denk aan versnellen, remmen, springen, landen, draaien en sportspecifieke oefeningen.

05

TERUGKEER NAAR SPORT OF INTENSIEVER BEWEGEN

Terug naar sport is meer dan pijnvrij zijn. Ook krachtverschil, controle, vertrouwen en reactie op training spelen mee.



DE VOLGENDE STAP

KLAAR VOOR MEER INZICHT?

- ✓ Wanneer sportfysiotherapie na een knieblessure in Nuenen echt meerwaarde
- ✓ Klachten waarbij begeleiding vaak verstandig is
- ✓ Wat een sportfysiotherapeut meestal onderzoekt bij kruisband- of meniscusklachten

BEKIJK DE WEBSITE

www.fysiovankemenade.nl

Na een kruisband- of meniscusblessure is goede sportfysiotherapie belangrijk om kracht, stabiliteit en vertrouwen in je knie weer verantwoord op te bouwen.