

FYSIOTHERAPIE DE HORST



Knieschool

Verzekering

Fysiotherapie wordt meestal vergoed uit uw aanvullende verzekering. In een aantal gevallen vindt de vergoeding plaats vanuit de basisverzekering. Ook zonder aanvullende verzekering kunt u bij ons terecht. Wij hebben contracten met alle verzekeraars.

Afspraken

026 - 3620636

info@fysioterhorst.nl

www.fysioterhorst.nl

Praktijk Zuid

Scheldestraat 2

6882 NE Velp

Gezondheidscentrum Velp

Rozendaalselaan 34-5

6881 LD Velp

Gezondheidscentrum Rheden

026 - 2001500

Haverweg 55c

6991 BR Rheden

Wat is de knieschool?

De knieschool is een actieve revalidatievorm die voornamelijk plaatsvindt in groepsverband onder fysiotherapeutische begeleiding. Eén van de voordelen van groepsbehandeling is, dat patiënten zich aan elkaar kunnen optrekken, ervaringen delen en zien waar ze naar toewerken. Afhankelijk van de actualiteit van de klacht zal het revalidatieproces worden ingevuld.



Er vindt altijd eerst een intake plaats door een gespecialiseerde fysiotherapeut. Tijdens de intake zullen de doelen worden besproken. Voor veel mensen is dit een terugkeer op de sportvelden. Ook mensen die net zijn geopereerd kunnen deelnemen aan de knieschool. Tijdens het revalidatieproces komen op gestructureerde momenten de testen terug zodat de vooruitgang inzichtelijk gemaakt wordt en de knie steeds onder controle staat.

Sportspecifiek trainen

De knieschool vindt grotendeels plaats in onze revalidatie- en trainingsruimte in Velp. De laatste fase vindt grotendeels buiten plaats. Tijdens de laatste fase wordt sportspecifiek gewerkt om de knie weer op het gewenste niveau te krijgen zodat daarna weer vol vertrouwen de activiteiten hervat kunnen worden.

Hierbij komen onder andere diverse loopvormen, wenden, kappen, keren, draaien, springen, landen, snel voetenwerk en balvaardigheid aan de orde. Kracht, coördinatie, snelheid, explosiviteit en specifiek aansturen van spieren worden hier gebundeld en gecontroleerd via de testmomenten. Daardoor is het mogelijk de vooruitgang te monitoren en programma's (individueel) bij te sturen. Daarnaast is het herwinnen van vertrouwen en het herkennen van de vernieuwde mogelijkheden een belangrijk doel.

Tijdens het laatste gedeelte van de revalidatie wordt ook weer zelfstandig gesport. Trainingen worden (deels) hervat bij de vereniging. Het is wel van belang dat bij het zelfstandig hervatten van trainingen de eigen mogelijkheden duidelijk zijn.

Voor wie?

Mensen met de volgende knieproblemen komen in aanmerking voor de knieschool:

- na een kijkoperatie van de knie
- voorste kruisband reconstructie
- achterste kruisband reconstructie
- meniscusletsel
- binnenste of buitenste knieband letsel

