

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



Rens Manders Jesper Vervenne

- De Fysioclub Gemert
- Kniespecialist
- Sportfysiotherapeut
- Regiomanager

- Student Fysiotherapie
- Fitness trainer

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

Knie preventie programma

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



Aanleiding

- Noodzaak: Aantal VKB-rupturen bij kinderen tussen 6-18 jaar neemt jaarlijks met 2,3% toe! Jongeren tussen 12-18 jaar die een balsport beoefenen hebben 6-8x verhoogd risico op knieklachten.
- Impact op het moment van ontstaan (o.a. sociaal) maar ook op latere leeftijd (artrose)
- Oorzaken: Veranderende motoriek, lichaamssamenstelling en leefstijl van opgroeiende jeugd.

Het is van belang om hier op vroege leeftijd aandacht aan te schenken.

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

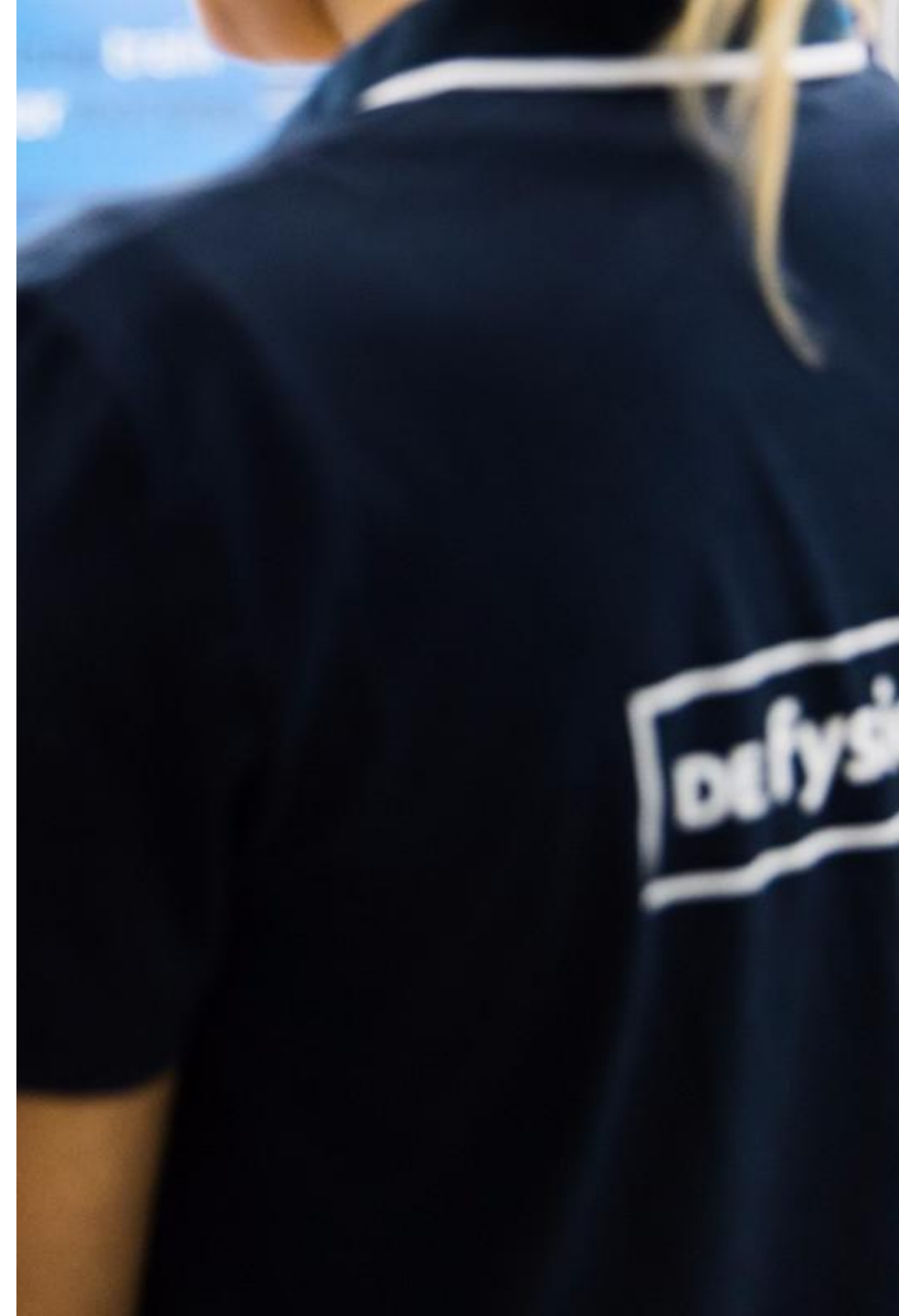


Doel Knie preventieprogramma

Verminderen van het aantal knieblessures door bij kinderen tussen de 12-18 jaar preventief aandacht te besteden aan risicofactoren voor het ontstaan van knieblessures

DE fysiclub

Beter worden. Gezond blijven.





Het KPP

- Afnemen van een specifieke test bij kinderen tussen de 12-18 jaar
- Specifieke aandacht voor risicofactoren tijdens trainingen.
- Afnemen specifieke test
- Individuele aandacht voor de kinderen die verhoogd risico behouden

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

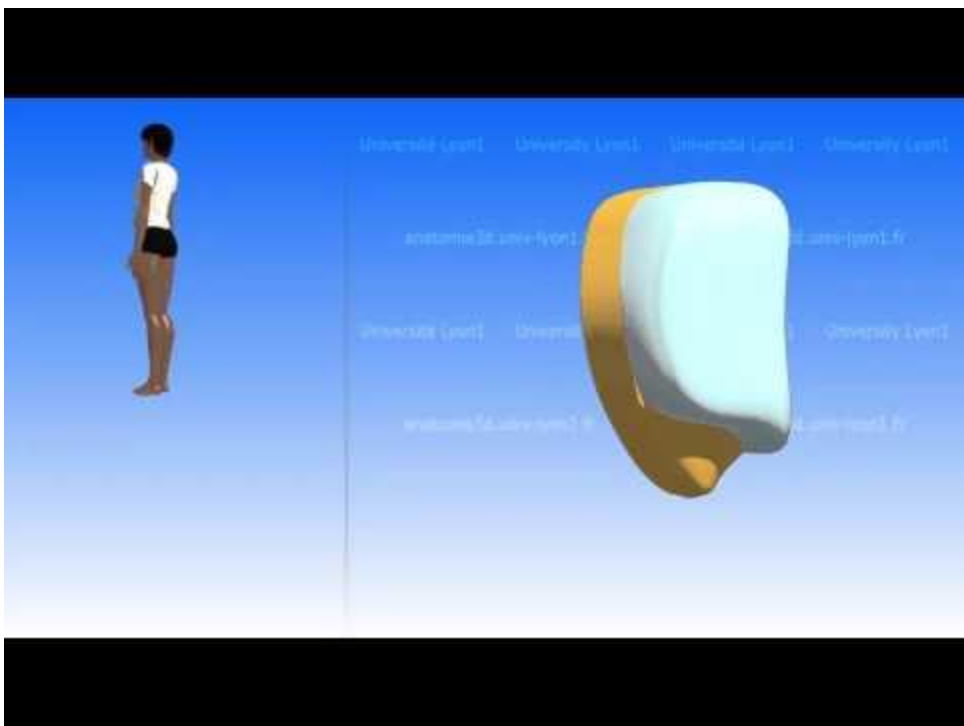


DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

Bewegingspatronen

- Verkeerd bewegingspatroon oorzaak voor vkb letsel en overbelastingsletsels
- VKB is vaak non-contact trauma met een vergrote valgus in de knie
- Overbelastingsklachten vaak knieschijf, bewegingspatroon gerelateerd
- Op jonge leeftijd goed bewegingspatroon nog aan te leren



DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



Warming-up

- Specifieke loop- en sprongvormen gericht op coördinatie en lichaamscontrole.
- Uitvoering staat centraal.
- Kennis en inzicht van trainer
- Goede analyse van bewegingspatroon maakt inzicht in verhoogd risico mogelijk.
- Het is van belang dat de warming-up bewust ingezet en uitgevoerd wordt.

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



Warming-up

Warming-up 1

JVDI **DE fysioclub**

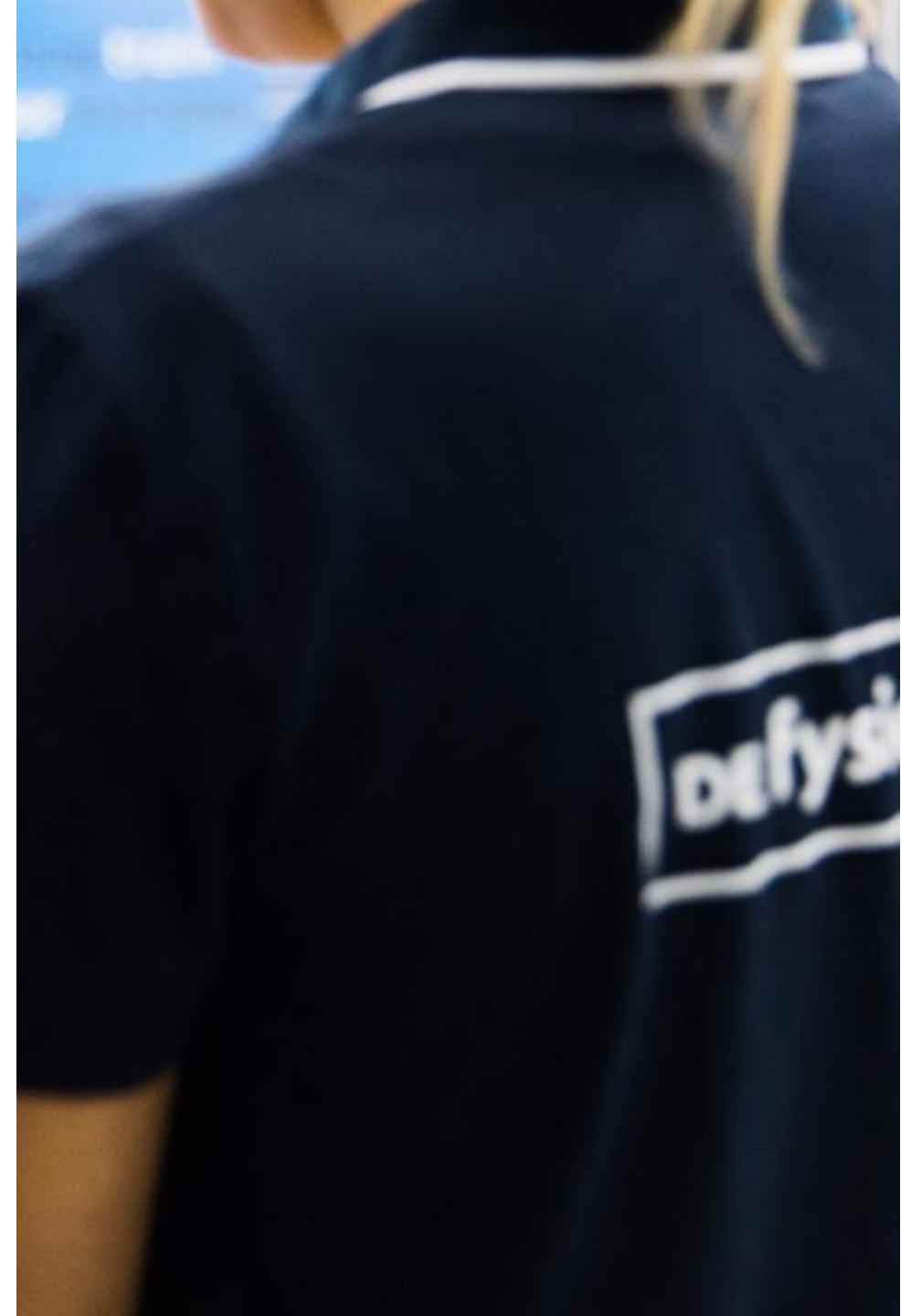
Kniepreventie programma

Warming-up 2



Warming-up 3

Warming up 3



DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

Warming-up

- Loop en sprongvormen integreren in de warming up
- Sprongvormen belastend en moeilijker voor het juiste bewegingspatroon
- Veel variatie mogelijk als uitvoering bewaakt wordt:
 - Met bal
 - Spelvormen

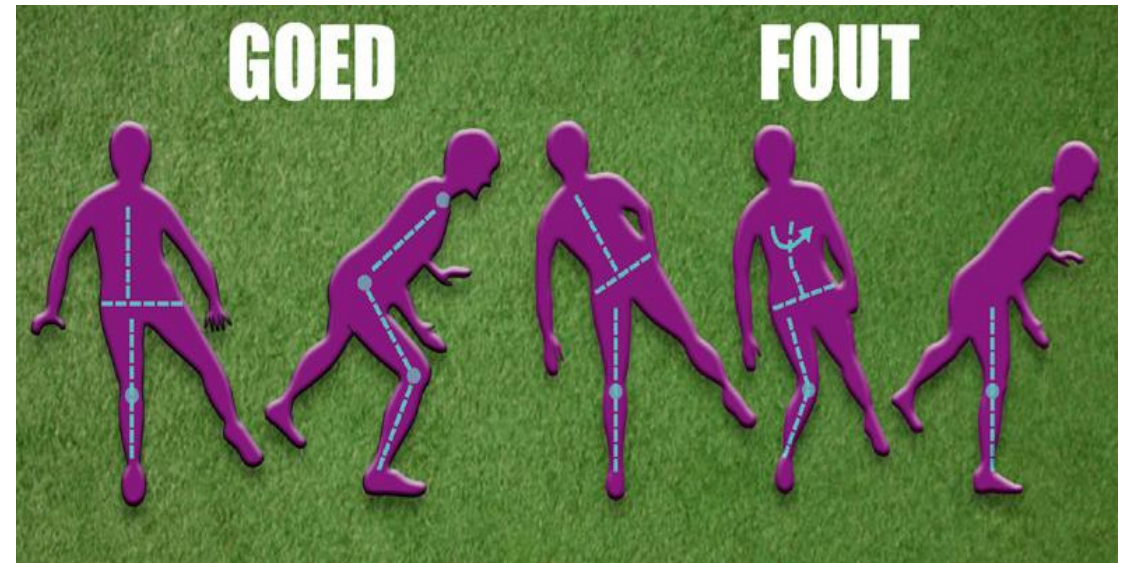
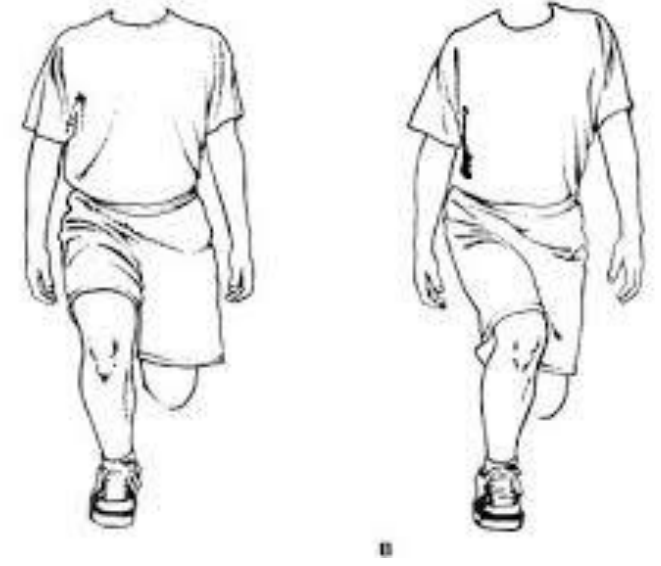
DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



Aandachtspunten

- Alles uitvoeren onder lichaamscontrole
- 'Knee-ing in' voorkomen
- Lichaamsgewicht boven steunvlak





Hoe nu verder

- Trainers starten met warming-up
- Spelers/ouders/leden meenemen in het project
- Ouders om goedkeuring vragen voor test via de club:
 - [Online vragenlijst](#)
- Uitvoeren van de sprongtesten.
- Implementatie warming-up
- 3-4 maanden later hertest.
- Kinderen met verhoogd risico benaderen voor uitgebreidere testmodule binnen de praktijk.

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



Belangrijke data

Onderwerp	datum
2 ^e bijeenkomst	10-02-2026
Versturen toestemmingsverklaring	23-02-2026
1 ^e keer testen en meten	17-03-2026
2 ^e keer testen en meten	Medio juni

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

Praktijk

- W-up II wordt gegeven door Jesper aan trainingsgroepen
- Rens zal met de trainers punten laten zien waarop gelet kan worden

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.





Clubsupport

Optimaliseren van sportmedische begeleiding

- Preventie
- Snelle diagnostiek
- Behandeling
- Bemiddeling
- Workshops

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

Snelle sporthervatting

- Direct toegankelijk
- Inloopspreekuur
- 24 uur service

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



Vragen

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

