JONGMANS-FYSIOSUPPORT

PEESREVALIDATIE

UNDERSTANDING THE BASICS

Tendinopathie:
Geen **ontstekings**probleem, maar een **belasting**probleem!

Overload respons peesweefsel:
- toename vocht
- disorganisatie vezelstructuur
- veranderde cellulaire activiteit en ingroei bloedvaten/zenuwuiteinden

DE SLEUTEL: PROGRESSIEVE BELASTING

Fase 1: isometrisch
5 herhalingen van 30-60sec; compressie vermijden
→ Pijnvermindering en neuromusculaire remming tegengaan

Fase 2: krachtopbouw: HSR
3-4 sets van 4-6 herhalingen langzaam (3s/3s)
Om de dag
→ verhoging belastbaarheid pees, beïnvloeden peesstructuur, hypertrofie

Fase 3: energie opslag
3 sets van 5-8 herhalingen (volume opbouwen op basis van reactie)
→ verhoging belastbaarheid pees, schokbelasting leren opvangen

Fase 4: plyometrie en RTS
uitbouwen volume en intensiteit in sprong- en loopvormen (1x per 72 uur)
→ herstel energie opslag- en afgiftecapaciteit

→ Return to sport: specifieke belastingtolerantie herstellen. belangrijk voor onderhoud: 2x per week oefeningen

STOPLICHTMODEL VOOR PIJN



GROEN
- Pijn <4 en binnen 24u = progressie

ORANJE
- Lichte toename = nog niet uitbouwen

ROOD
- Duidelijke langdurige toename = verlagen

VEELGEMAAKTE FOUTEN

Onderbouwde no go's:
- *Corticosteroïden*
- *Volledige rust (!)*
- *Passieve therapie*
- *Te snel sprongvormen*

TAKE HOME MESSAGES

- PEESREVALIDATIE IS GÉÉN PROTOCOL: INDIVIDUEEL PROGRESSIEF PROGRAMMAMANAGEMENT
- PIJN MAG ER ZIJN - LET OP STOPLICHTMODEL
- CONSISTENTIE IS KEY - EN GEDULD!