

Programma Denkfysio

Masterclass 'Tendinopathiën van de onderste extremiteiten'

Docenten

dr. Robert-Jan de Vos, sportarts en wetenschappelijk onderzoeker Erasmus MC Universitair Medisch Centrum en clubarts van BVO Excelsior Rotterdam

Edwin Visser MSc, sportfysiotherapeut/manueel therapeut bij Sportgeneeskunde Rotterdam, paramedische begeleider Scapino Ballet en het watersportverbond.

Programma

09.00 uur	Ontvangst
09.30 uur	Opening en inleiding
09.35 uur	Onderdeel 1: basale fysiologie, pathologie en functie van de pees
10.00 uur	Onderdeel 2: risicofactoren preventie strategieën tendinopathie
10.45 uur	Pauze
11.15 uur	Onderdeel 3: diagnose en fysieke testen van tendinopathie
12.45 uur	Lunch
13.45 uur	Onderdeel 4: beeldvorming van tendinopathie
14.00 uur	Onderdeel 5: praktijk revalidatie van tendinopathie (krachttrainingsruimte)
16.00 uur	Koffie en thee
16.15 uur	Onderdeel 6: evidence voor behandelingen van tendinopathie
16.45 uur	Laatste vragen en discussie
17.00 uur	Afsluiting

Samenvattingen en leerdoelen

Onderdeel 1: basale fysiologie, pathologie en functie van de pees

Beschrijving

Peesblessures zorgen voor langdurige uitval bij sporters en zijn daardoor een belangrijk probleem. Om de theorie achter behandelingen goed te kunnen begrijpen, is het van belang om te weten hoe gezond en afwijkend peesweefsel is opgebouwd. In gezond peesweefsel zijn er langgerekte platte cellen (tenocyten) aanwezig, waarbij er een parallel gerangschikte oriëntatie is van de peesvezels als belangrijkste component van de extracellulaire matrix. In het geval van een peesblessure (tendinopathie) is er sprake van desorganisatie van de peesvezelstructuur en zijn de cellen ronder van vorm met gebieden van hyper- en hypocellulariteit. Daarnaast is er discussie over de aanwezigheid van inflammatoire markers. Ook zal er uitleg gegeven worden over de verschillende functie van pezen van de onderste extremiteiten en hoe zich dit verhoudt tot de lokale belasting. Het begrijpen van deze weefsel veranderingen is niet alleen van belang voor het juist toepassen van behandelingen en nieuwe ontwikkeling daarvan. Een ander doel is namelijk om aan een patiënt uit te kunnen leggen wat er aan de hand is bij een peesblessure.

Leerdoelen:

De cursist

- Kan de hiërarchische opbouw van een gezonde pees beschrijven
- Kan minstens 3 histopathologische kenmerken van tendinopathie opsommen
- Kan het verschil uitleggen tussen de functie van de insertie van de pees versus de midportion van een pees
- Kan op patiënten niveau de pathofysiologie van peesblessures uitleggen

Onderdeel 2: risicofactoren preventie strategieën tendinopathie

Beschrijving

Het ontstaan van tendinopathie wordt in de algemene dagelijkse praktijk frequent gerelateerd aan veroudering en overbelasting. Daarnaast worden biomechanische factoren, genetische factoren, specifieke gezondheidsproblemen, medicatie gebruik en afwijkingen op beeldvorming geassocieerd met het ontstaan van achilles tendinopathie. Kennis van risicofactoren is van belang, omdat het de basis kan vormen voor interventies.

Primaire preventie heeft als doel een eerste ziekte-episode te voorkomen en dit is met name in de sportwereld een belangrijk onderwerp. Door in specifieke populaties met een hoog risico op tendinopathie primaire preventie toe te passen, kan de incidentie van de aandoening mogelijk worden verlaagd. Preventieve interventie strategieën kunnen met name in de sporterspopulatie goed worden ingezet.

Leerdoelen:

De cursist

- Kan minstens 3 modificeerbare en niet-modificeerbare risicofactoren voor achilles tendinopathie noemen
- Kan vanuit het keten denken risicofactoren voor patella tendinopathie uitleggen
- Kan de effectiviteit van primaire preventie strategieën voor sporters met achilles - en patella tendinopathie beschrijven

Onderdeel 3: diagnose en fysieke testen van tendinopathie

Beschrijving

Het is voor iedere blessure van belang om een gerichte diagnose te stellen. Tendinopathie is een klinische diagnose die wordt gesteld bij lokale belasting-afhankelijke pijn. Dit klinkt heel eenvoudig en voor sommige locaties is dit ook eenvoudig. Voor andere locaties kan het echter een uitdaging zijn om de juiste diagnose te stellen en moet rekening worden gehouden met een bredere differentiaaldiagnose. Tijdens een intake van een patiënt, zal de fysiotherapeut ook informatie willen hebben over de functie van de pees. Dit kan middels specifieke testen worden beoordeeld. Deze testen kunnen aangrijpingspunten zijn voor behandeling en eventueel gebruikt worden voor prognose en monitoring.

Leerdoelen:

De cursist

- Kan de klinische kenmerken van frequent voorkomende tendinopathieën benoemen
- Kan een differentiaal diagnose opstellen van een patiënt met verschillende tendinopathieën van de onderste extremiteit
- Kan fysieke testen beschrijven die kunnen worden uitgevoerd voor de beoordeling van verschillende tendinopathieën van de onderste extremiteit
- Kan de prognostische waarde en de relatie met klachtenbeloop beschrijven van verschillende fysieke testen

Onderdeel 4: beeldvorming van tendinopathie

Beschrijving

Verschillende beeldvorming modaliteiten kunnen worden ingezet bij tendinopathie. Het is echter de vraag of dit een aanvullende diagnostische waarde heeft en zo ja, wanneer? Beeldvorming kan karakteristieke bevindingen aantonen bij patiënten met tendinopathie. Tijdens deze masterclass zal ook worden ingegaan op de prognostische waarde en de rol van monitoring met beeldvorming.

Leerdoelen:

De cursist

- Kan onderbouwen wanneer beeldvorming aanvullende waarde heeft voor de patiënt
- Kan uitleggen wat de relatie is tussen weefselstructuur op beeldvorming en pijn en herstel van de patiënt

Onderdeel 5: praktijk revalidatie van tendinopathie (krachtrainingsruimte)

Beschrijving

Oefentherapie is bij veel tendinopathieën de eerste keuze van behandeling. Er is een enorme diversiteit van de verschillende oefeningen die kunnen worden geadviseerd bij patiënten met tendinopathieën van de onderste extremiteit. Tijdens deze masterclass zal in groepjes worden gewerkt aan het praktisch vormgeven van een revalidatie van specifieke tendinopathieën van de onderste

extremititeit. Deze revalidatie opbouw zal worden gedemonstreerd en bediscussieerd in de groep cursisten.

Leerdoelen:

De cursist

- Kan voor de meest voorkomende tendinopathieën van de onderste extremititeit (achillespees, kniepees, gluteus mediuspees en hamstringspees) een opbouwend revalidatieschema opstellen
- Kan oefeningen uit het revalidatieschema instrueren
- Kan op patiënten niveau uitleggen waarom dit revalidatieschema zinvol is

Onderdeel 6: evidence voor behandelingen van tendinopathie

Beschrijving

Niet iedere patiënt met tendinopathie zal altijd goed reageren op de initiële conservatieve behandeling die als hoeksteen wordt beschouwd. De vraag die dan aan de behandelaar zal worden voorgelegd is of er aanvullende behandelingen zijn die kunnen werken. In de praktijk wordt frequent gebruik gemaakt van passieve modaliteiten, zoals ESWT, PNE en verschillende injectie therapieën. Ook kan een operatieve ingreep worden overwogen. Als fysiotherapeut is het van belang om de evidence te kennen van het effect van deze behandelingen. Daarnaast is het van meerwaarde om kennis te hebben van de indicaties tot operatief ingrijpen.

Leerdoelen:

De cursist

- Kan minstens 5 aanvullende passieve behandelingen opnoemen voor patella tendinopathie en achilles tendinopathie
- Kan de evidence voor deze passieve modaliteiten beschrijven
- Kan een goede afweging maken tussen voordelen en nadelen van een passieve behandeling
- Kent de indicaties voor chirurgisch ingrijpen