

Sporten met een degeneratieve knie

Prof. Dr. J. Bellemans



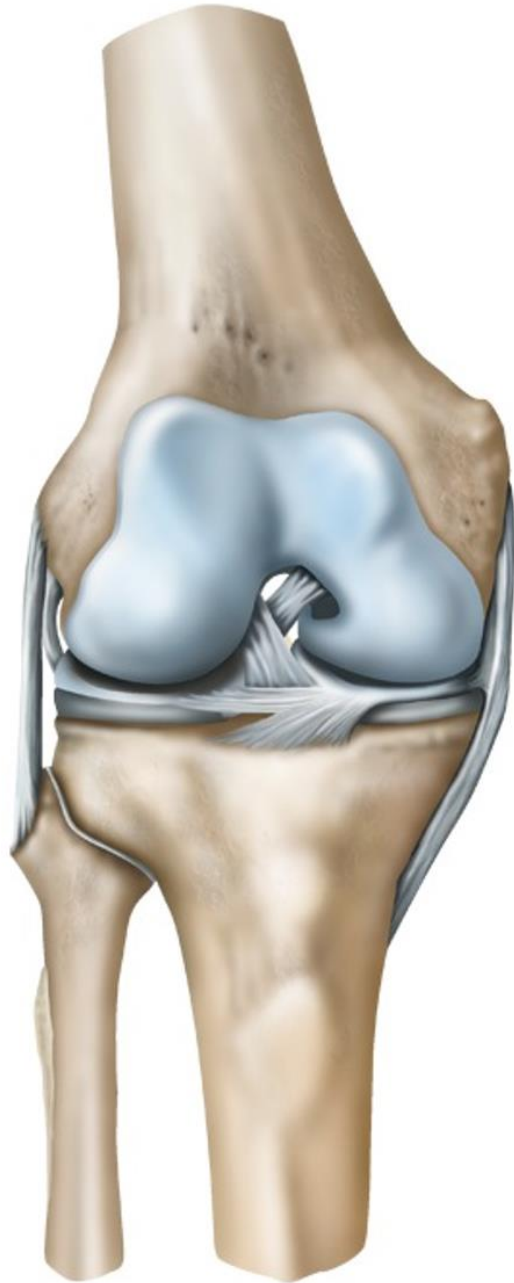
Orthopedisch
Centrum
Limburg

ORTHOPEDIE
TRAUMATOLOGIE
HANDCHIRURGIE







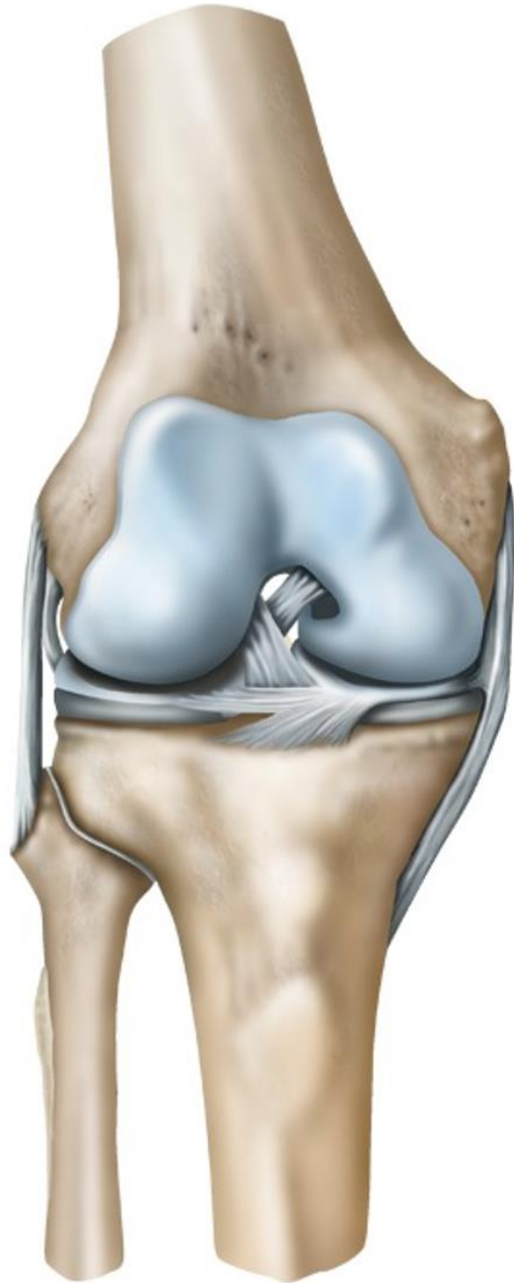


Kraakbeen

Menisci

Bot (subchondraal)





Kraakbeen

Menisci

Bot (subchondraal)

Structurele kwaliteit:

NMR T2 - RX staande

NMR T1 - T2

NMR T2



Kraakbeen

Menisci

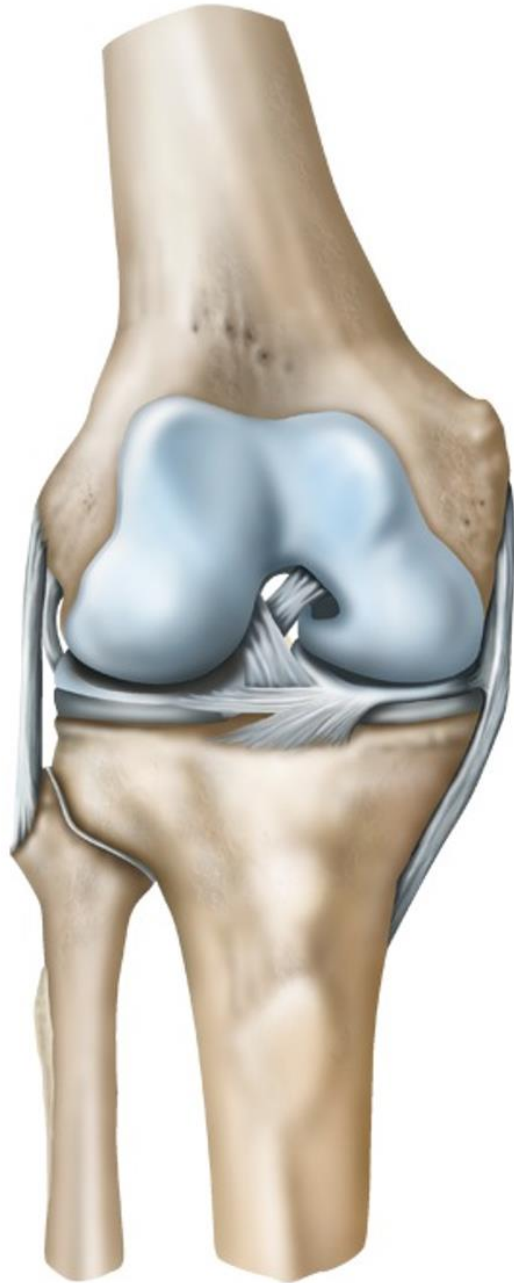
Bot (subchondraal))

Structurele kwaliteit:

NMR T2 - RX staande

NMR T1 - T2

NMR T2



Anabole respons op:

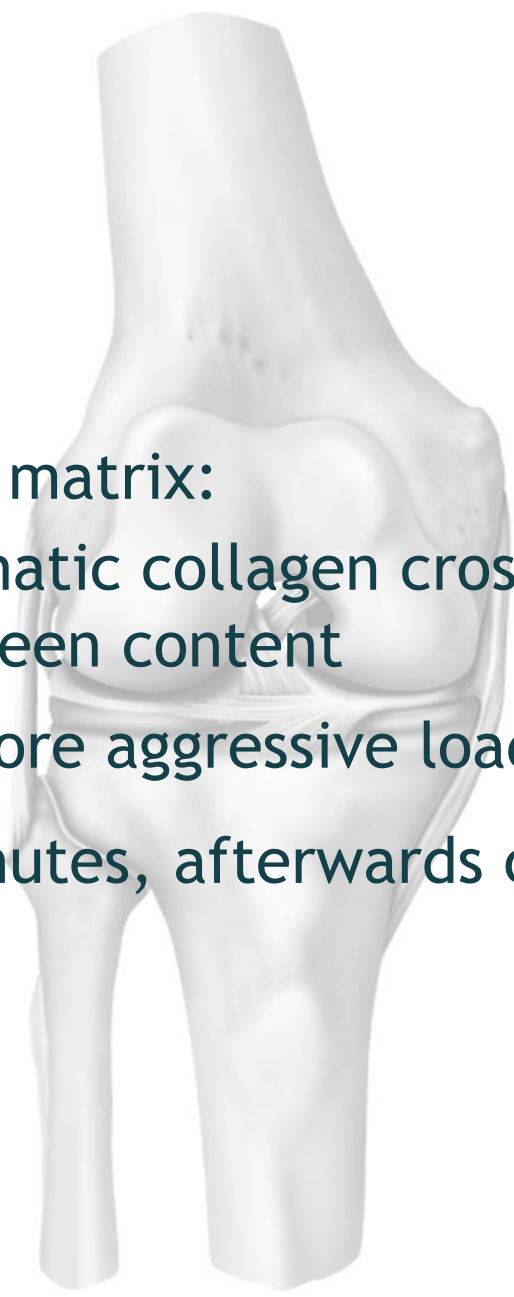
- welbepaalde trainingsvormen
- suppletie

Kraakbeen

Menisci

Bot (subchondraal)

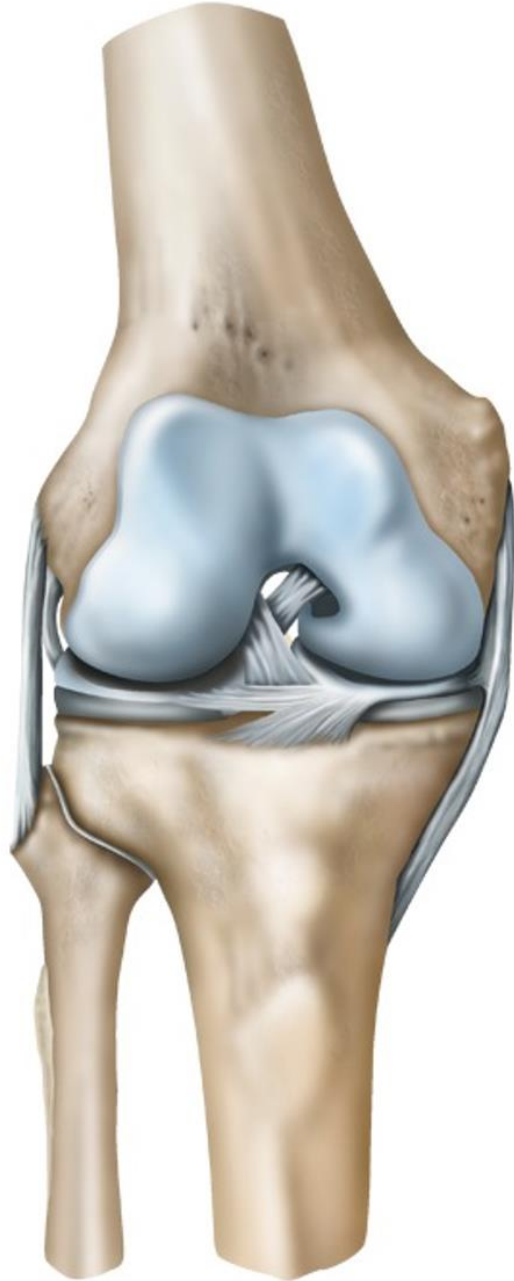
cyclische gesloten keten non-impact
oefenvormen

- 
- Extracellular matrix:
 - ++ enzymatic collagen cross-links
 - ++ collagen content
 - also under more aggressive loading forms
 - first 5-10 minutes, afterwards cells shut down (risk mechanical fatigue)

Anabole respons op:

- welbepaalde trainingsvormen
- suppletie

cyclische gesloten keten non-impact
oefenvormen



sporten toegestaan en te stimuleren

- cyclische gesloten keten non-impact
- + suppletie
- impact-load toegestaan igv:
 - afwezig subchondraal oedeem (NMR T2)
 - binnen de comfortgrens
 - zonder cumulatieve overload
 - load increase obv frequentie > volume