Excentrische oefeningen bij achillespees tendinopathie en tenniselleboog

Haio: DE KEERSMAEKER Alexander , U.A.
Promotor: VANKRUNKELSVEN Patrik , KUL
Praktijkopleider: Smet Paul , SPANS Eddy

Context: Achillespees tendinopathie en tenniselleboog zijn hoog prevalente aandoeningen in de huisartsenpraktijk. Er zijn reeds vele behandelingsopties onderzocht, met veelal tegenstrijdige resultaten. Excentrische oefentherapie is één van de mogelijke behandelingsopties voor zowel achillespees tendinopathie als tenniselleboog.

Onderzoeksvraag: Het opzet van deze studie was om de toepasbaarheid, therapietrouw en effectiviteit van een excentrisch oefenprogramma voor achillespees tendinopathie en tenniselleboog in een huisartsenpraktijk na te gaan.

Methode: Patiënten met een achillespees tendinopathie of tenniselleboog werden aangespoord om te participeren in deze studie. Alle patiënten ondergingen een 12 weken durend excentrisch oefenprogramma. Bij patiënten met een tenniselleboog gebeurde de evaluatie aan de hand van de ‘patient rated tennis elbow evaluation’ (PRTEE), die voor en na het oefenprogramma werd afgenomen. In het geval van achillespees tendinopathie werd de ‘Victorian Institute of Sport Assessment-Achilles scale’ (VISA-A vragenlijst) afgenomen, eveneens voor en na het oefenprogramma. Voor achillespees tendinopathie werd in de statistische analyse bovendien een onderscheid gemaakt tussen een sporterspopulatie en gemixte populatie, bestaande uit sporters en niet-sporters.

Resultaten: In totaal zijn 36 patiënten gestart met het oefenprogramma. Na uitval van 7 patiënten bleven er 29 patiënten over voor analyse, namelijk 20 patiënten met een tenniselleboog en 9 met een achillespees tendinopathie. Er werd een significante vermindering aangetoond van de score op PRTEE bij de patiënten met een tenniselleboog die het oefenprogramma hadden gevolgd (p

Conclusie: Thuis uitgevoerde oefeningen zijn eenvoudig toepasbaar en effectief gebleken. Bovendien zijn ze gemakkelijk implementeerbaar in de klinische setting, zijn ze goedkoop in vergelijking met andere behandelingen en hebben ze geen nevenwerkingen. Bijgevolg is een excentrisch oefenprogramma een goede eerste keuze bij de behandeling van achillespees tendinopathie en tenniselleboog in de huisartsenpraktijk.