



mulier instituut



Vereniging voor Sportgeneeskunde



**Jumper's Knee - ervaringen en informatiebehoefte bij sporters,
trainers en (sport)fysiotherapeuten**

**Agnes Elling
Marloes van Otterloo**

Inhoud

1. Inleiding	1
1.1 Methode en respons	2
1.2 Achtergronden sporters en trainers en fysiotherapeuten	3
2. Ervaringen met (behandeling) Jumper's Knee	6
2.1 Sporters	6
2.2 Trainers	11
2.3 (Sport)fysiotherapeuten	13
3. Informatiebehoefte	17
3.1 Sporters en trainers	17
3.3 (Sport)fysiotherapeuten	20
4. Conclusies	22
5. Bijlage	24



1. Inleiding

Over het algemeen kan worden gesteld dat sporten en bewegen goed is voor de gezondheid. Sportdeelname kent echter ook een keerzijde. Volgens cijfers van VeiligheidNL lopen sporters jaarlijks zo'n 3,7 miljoen blessures op. Sportblessures zijn veelal sportspecifiek. Knieblessures behoren tot de meest voorkomende sportblessures.

De Jumper's Knee (springersknie; patellar tendinopathy) is een veel voorkomende knieblessure bij sporters die regelmatig te maken hebben met sprongbelasting. De knieschuiwpees is geïrriteerd en veroorzaakt pijn tijdens en na het sporten. Het is een overbelastingblessure die voornamelijk voorkomt binnen teamsporten zoals basketbal, handbal, korfbal en volleybal. Verschillende risicofactoren zoals leeftijd, geslacht en lichamelijke kenmerken voor de Jumper's Knee zijn bekend ^(1,2,3).

Niettemin is er bij zowel sporters, trainers als (sport)fysiotherapeuten nog veel onduidelijkheid rondom de preventie, diagnose en het herstel van knieklachten in het algemeen en de Jumper's Knee in het bijzonder.

Om hierop adequaat in te kunnen spelen is vanuit de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) een KTS groep (Kennis Transfer Sportgezondheidszorg) Jumper's Knee actief. Onderdeel daarvan is een inventarisatie van de kennisbehoefte over de Jumper's Knee, waarvan deze rapportage het resultaat is.

In deze rapportage vindt u de uitkomsten van een inventarisatie onder sporters en trainers binnen vier teamsporten (handbal, volleybal, korfbal en basketbal) en onder (sport)fysiotherapeuten.

1. Van der Worp, H., van Ark, M., Roerink, S., Pepping, G.-J., van den Akker-Scheek, I., Zwerver, J. (2011). Risk factors for patellar tendinopathy: A systematic review of the literature. *Br J Sports Med*. doi:10.1136/2 of 7 bjsm.2011.084079
2. Van der Worp, H., van Ark, Zwerver, J., van den Akker-Scheek, I., (2011). Risk factors for patellar tendinopathy in basketball and volleyball players: a cross-sectional study. *Scand J Med Sci Sports*. doi: 10.1111/j.1600-0838.2011.01308.x
3. Zwerver, J., Bredeweg, S.W., van den Akker-Scheek I., (2011). Prevalence of Jumper's Knee Among Nonelite Athletes From Different Sports: A Cross-Sectional Survey. *Am J Sports Med*. DOI: 10.1177/0363546511413370



1.1 Methode en respons

Met behulp van diverse organisaties werden de verschillende groepen – sporters, trainers, (para)medici – benaderd met het verzoek om een online vragenlijst in te vullen.

Sporters en trainers werden benaderd via de Nederlandse Basketball Bond (NBB), het Nederlandse Handbal Verbond (NHV), het Koninklijk Nederlands Korfbalverbond (KNKV) en de Nederlandse Volleybal Bond (Nevobo). De (para)medici werden benaderd via de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS), het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) en de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG). Daarnaast werden de links naar de vragenlijsten ook algemeen uitgezet via de website Sportzorg.nl en sociale media als facebook en twitter.

In de vragenlijst werden respondenten gevraagd naar diverse persoonlijke en sportspecifieke kenmerken, zoals leeftijd, jaren sporter/trainer en het aantal trainingsuren. Sporters en trainers werden gevraagd in hoeverre ze ervaring hebben met knieklachten in het algemeen en de Jumper's Knee in het bijzonder. De (sport)fysiotherapeuten/sportartsen moesten aangeven hoe vaak zij desbetreffende sporters zien en hoelang zij deze al behandelen.

Aan alle groepen die ervaring hebben met een Jumper's Knee werd vervolgens gevraagd naar wie de diagnose Jumper's Knee

vaststelde, welke behandeling werd toegepast, hoe succesvol deze was en naar hun behoefte om meer informatie over de Jumper's Knee en/of knieklachten te ontvangen.

Respons en analyse

In totaal hebben 302 sporters, 185 paramedici en 44 trainers de vragenlijst ingevuld.

Achttien van de sporterrespondenten deden een andere sport dan de vier centraal staande teamsporten en veertien waren jonger dan 15 jaar. Deze 32 sporters zijn verder niet in de analyses meegenomen. In de resultaten is vooral gekeken naar eventuele verschillen naar tak van sport.

Twee procent van de paramedici (n=3) was sportarts, de rest was (sport)fysiotherapeut. De sportartsen zijn verder niet in de analyses meegenomen. Waar relevant, is nader onderscheid gemaakt tussen fysiotherapeuten en sportfysiotherapeuten

Omdat de trainersgroep een kleine groep is, worden alleen algemene uitkomsten weergegeven en kunnen de resultaten niet nader uitgesplitst worden naar tak van sport.



1.2 Achtergronden sporters , trainers en fysiotherapeuten

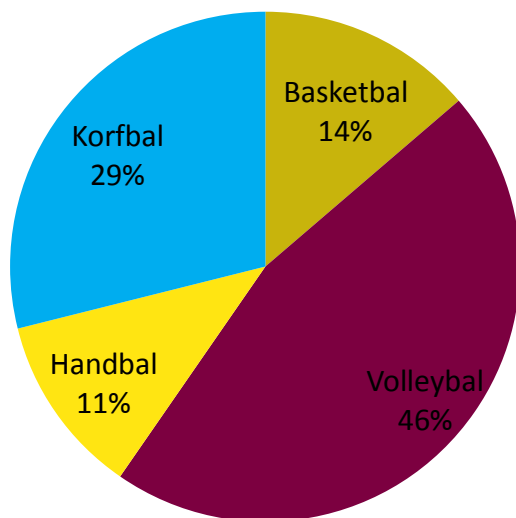
Sporters

In totaal zijn 270 sporters van 15 jaar en ouder van vier takken van sport in de analyses meegenomen. Bijna de helft hiervan zijn volleyballers (46%); handballers (11%) vormen de kleinste groep (figuur 1.1).

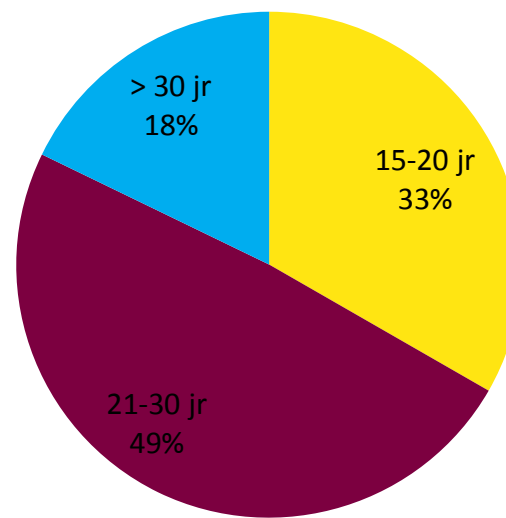
Iets meer dan de helft van het totaal aantal respondenten is vrouw (54%). Binnen de handbal is meer dan drie vierde vrouw (77%), binnen de basketbal minder dan de helft (40%).

Een op de drie sporters is 15-20 jaar oud en de helft van alle respondenten is tussen de 21 en 30 jaar. Onder de basketballers bevindt zich de grootste groep jongeren (bijna de helft is 15-20 jaar) en onder handballers is deze groep het kleinst (26%). Van de volleyballers is meer dan een kwart ouder dan 30 jaar, van de korfballers acht procent.

Figuur 1.1 Respons naar tak van sport (n=270)



Figuur 1.2 Leeftijd sporters (n=270)



De meeste ondervraagden (94%) trainen niet vaker dan 10 uur per week, waarvan de helft maximaal 5 uur. Een kwart van de ondervraagde korfballers traint maximaal 5 uur per week tegenover driekwart van de ondervraagde handballers.

Het merendeel van de basketballers (68%) beoefent hun sport maximaal tien jaar. De meerderheid van de andere groepen is langer dan tien jaar actief in hun sport (volleybal 53% handbal 71% en korfbal 82%).

De helft van de sporters is niet actief binnen andere sporten. Basketballers (59%) beoefenen het vaakst ook één of meer andere sporten, korfballers het minst vaak (40%).

Trainers

Even als de groep sporters bestaat de respondentgroep trainers (n=44) voor de helft uit volleybaltrainers. Daarnaast vulden 10 handbaltrainers, zes korfbaltrainers en vijf basketbaltrainers de vragenlijst in.

Het is een relatief jonge groep. Bijna de helft is tussen de 15 en 25 jaar oud; een op de drie is ouder dan 40 jaar. De helft geeft maximaal vijf jaar training; een op de drie langer dan tien jaar. Twee op de drie geven maximaal 5 uur training per week, vooral aan jeugd, of aan zowel jeugd als volwassenen. Driekwart volgde een trainersopleiding (vooral niveau 1-3) via de bond, een kwart heeft geen opleiding. Een op de tien volgde ook een algemeen sportgerichte opleiding op MBO of HBO niveau.

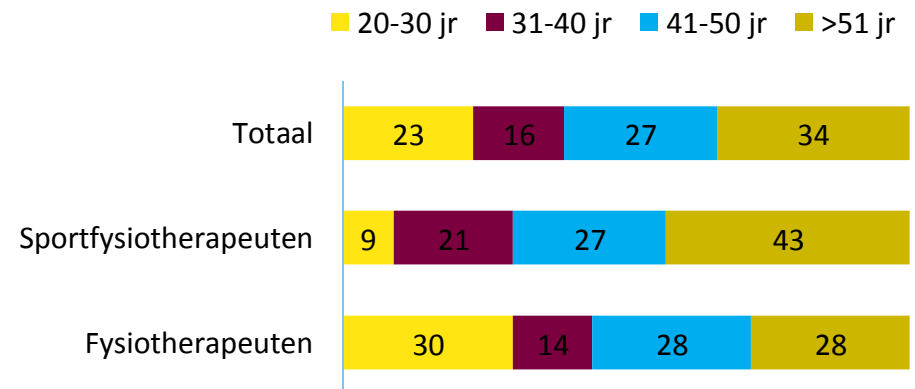
Fysiotherapeuten

Van de 182 (sport)fysiotherapeuten die de vragenlijst invulden, is meer dan een derde sportfysiotherapeut (37%).

Iets meer dan de helft van deze groep paramedici is man (58%), onder sportfysiotherapeuten bijna driekwart (72%).

Een op de drie respondenten is ouder dan 50 jaar en bijna een kwart is jonger dan 31 jaar (figuur 1.3). Sportfysiotherapeuten zijn gemiddeld ouder; 43 procent is ouder dan 50 jaar en een op de tien is jonger dan 31 jaar.

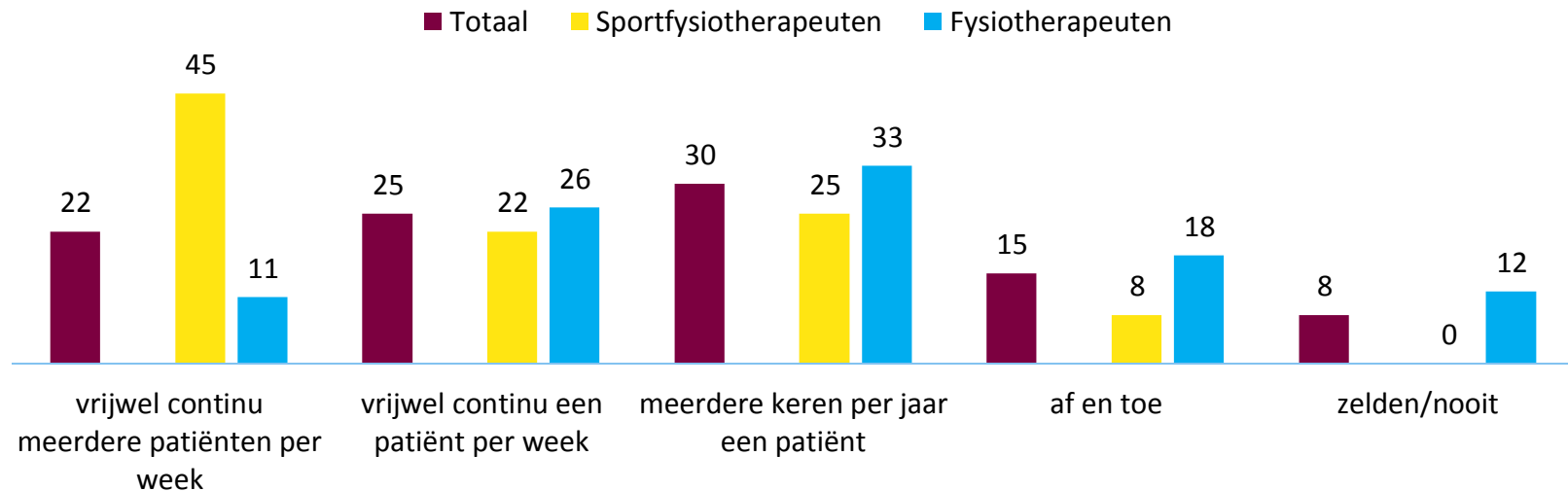
Figuur 1.3 Leeftijd (sport)fysiotherapeuten (n=182; %)



Het merendeel van de respondenten (77%) behandelt minimaal meerdere keren per jaar een teamsporter die regelmatig met sprongbelasting te maken heeft (figuur 1.4). Zoals verwacht behandelen sportfysiotherapeuten deze groepen teamsporters vaker dan reguliere fysiotherapeuten. Bijna de helft van de sportfysiotherapeuten behandelt vrijwel continu meerdere patiënten per week, tegenover een op de tien van de reguliere fysiotherapeuten. Acht procent van de sportfysiotherapeuten en dertig procent van de reguliere fysiotherapeuten behandelen deze teamsporters weinig (af en toe of zelden/nooit).

De helft van de ondervraagden heeft langer dan 10 jaar ervaring met de behandeling van deze teamsporters. Iets meer dan een derde van de sportfysiotherapeuten (36%) behandelt deze teamsporters al meer dan 20 jaar.

Figuur 1.4 Mate van behandeling van teamsporters die te maken hebben met sprongbelasting (n=182; %).



2. Ervaringen met (behandeling) Jumper's Knee

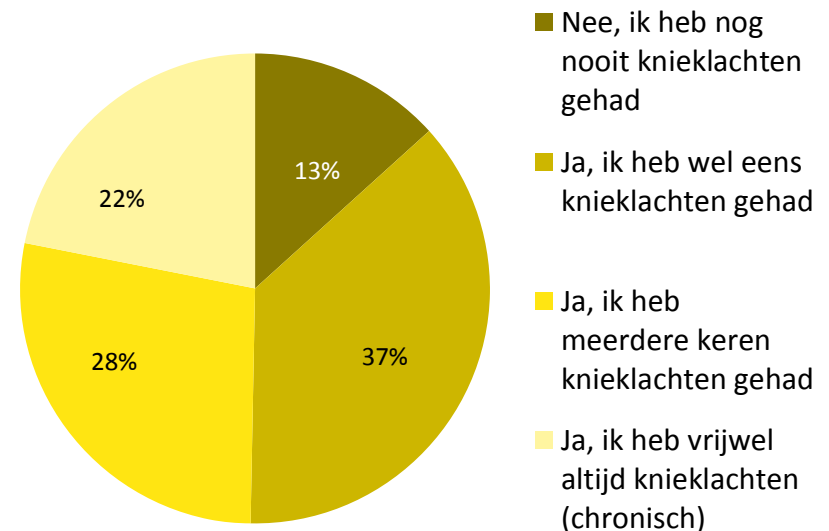
In dit eerste resultatenhoofdstuk gaan we in op de ervaringen van sporters en behandelaars met de behandeling van knieklachten in het algemeen en met de Jumper's Knee in het bijzonder.

2.1 Sporters

Het merendeel van de ondervraagde teamsporters heeft ervaring met knieklachten (87%); de helft meerdere keren of chronisch (figuur 2.1). Dit zegt niet direct iets over de daadwerkelijk prevalentie van knieklachten, omdat sporters met knieklachten mogelijk eerder geneigd waren de vragenlijst in te vullen.

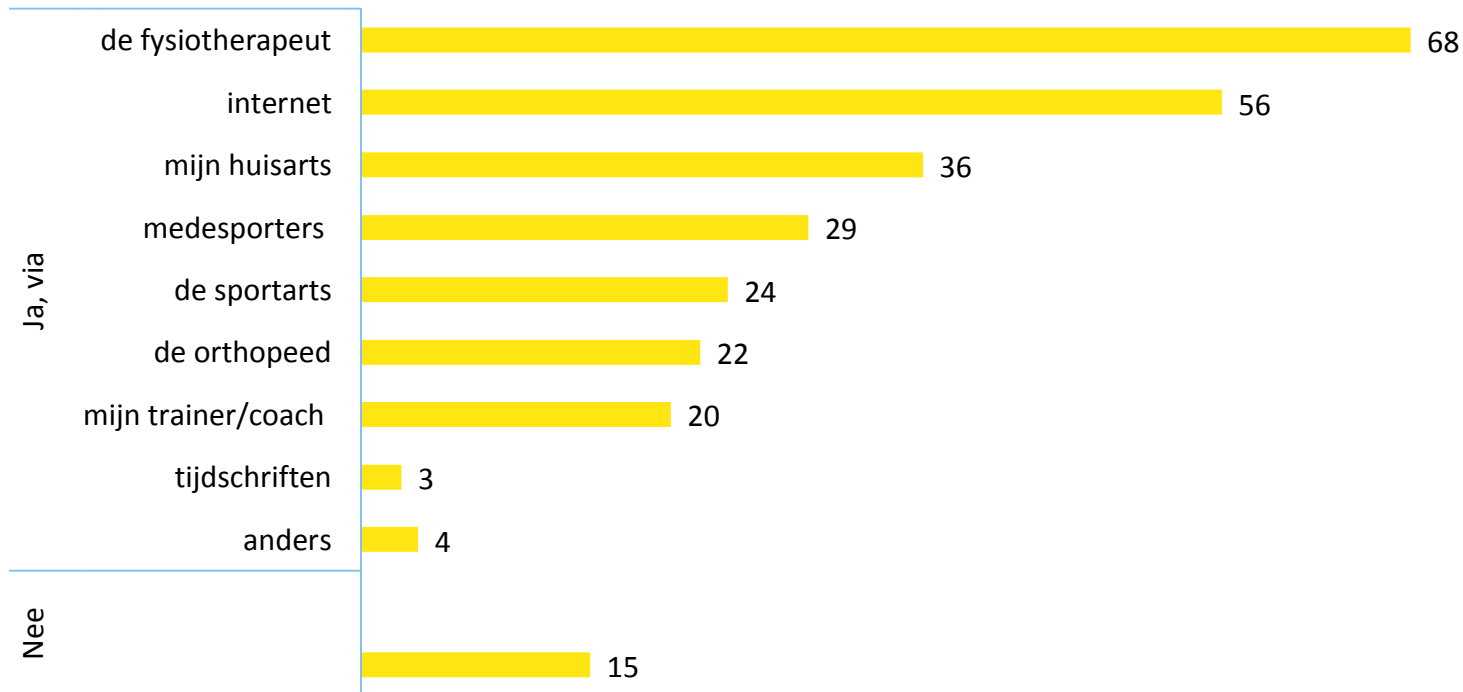
Korfbalers (die gemiddeld het meeste trainen en het langst actief zijn in hun sport), zijn het vaakst gevrijwaard van knieklachten; meer dan een kwart heeft nooit knieklachten gehad (28%) en 'slechts' een op de tien heeft chronische knieklachten. Onder de relatief jonge groep basketballers daarentegen zijn de knieklachten het meest frequent: 3 procent heeft nog nooit knieklachten gehad en een op de drie benoemt chronische knieklachten. Van de volleyballers en handballers heeft zo'n twee derde wel eens of vaker knieklachten gehad en een kwart heeft chronische knieproblemen.

Figuur 2.1 Ervaring met pijnklachten aan de knie(ën)
(n=270)



De meerderheid (85%) van de ondervraagde sporters heeft wel eens naar informatie over knieklachten gezocht. Deze informatie wordt door alle groepen het vaakst ingewonnen bij een fysiotherapeut. Op de tweede plaats staat het internet en op de derde plaats de huisarts. Het minst vaak wordt naar informatie gezocht in tijdschriften. Overeenkomend met de eerdere bevindingen zochten korfballers het minst vaak naar informatie en benoemden basketballers de meeste opties het vaakst. Zij benaderden opvallend vaak hun trainer/coach (45%). Vooral sporters die nog nooit knieklachten hebben gehad, hebben ook nooit naar informatie gezocht (60%); onder de groep sporters met meerdere of chronische knieklachten is dat drie procent.

Figuur 2.2 Informatie gezocht over knieklachten (n=270; %)



Acht op de tien sporters weten wat een Jumper's Knee is en dat het een veel voorkomende klacht is binnen hun sport. Dat horen de meeste sporters niet via hun trainers. Veertien procent geeft aan dat ze zijn geïnformeerd door hun trainer/coach. Bijna de helft is op de hoogte gesteld van kennis over een Jumper's Knee door de sportmedische staf/sportarts/fysiotherapeut (44%). De basketballers zijn het best op de hoogte van de Jumper's Knee en het veelvuldig voorkomen van deze blessure binnen hun sport. Zij zijn het vaakst ingelicht door hun trainer/coach (32%) en/of door de sportmedische staf/sportarts/fysiotherapeut (62%). Van alle sporters weten de handballers het minst vaak wat een Jumper's Knee is (68%).

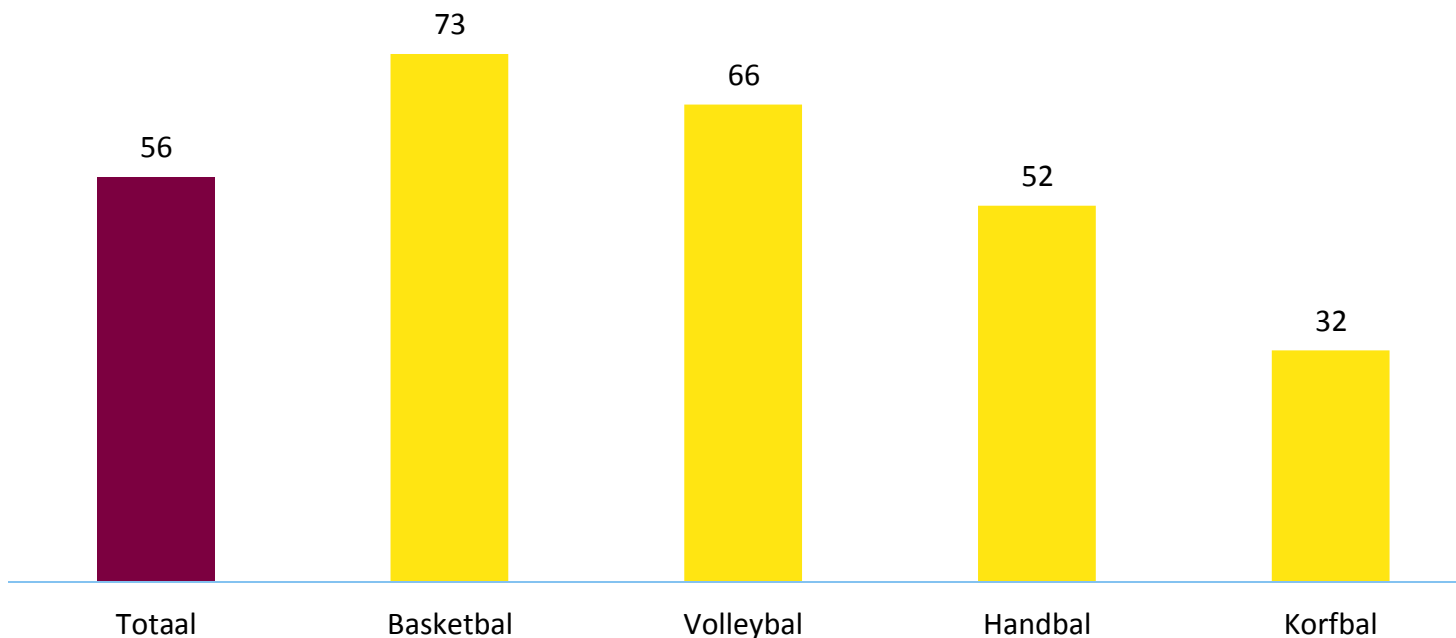
Figuur 2.3 Kennis en informatie over Jumper's knee (n=270; %)



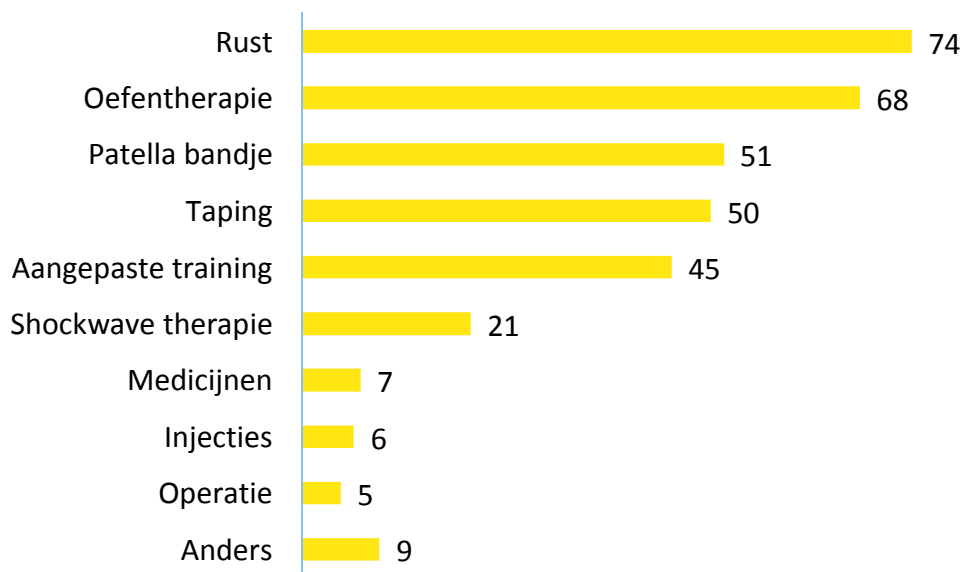
Figuur 2.4 laat zien dat meer dan de helft van alle ondervraagde sporters ervaring heeft met een Jumper's Knee. De basketballers hebben er het meest ervaring mee (73%), korfbalers het minst (32%).

De fysiotherapeut diagnosticeerde in de meeste gevallen de Jumper's Knee (69%) en behandelde deze ook het vaakst (75%). Ongeveer een op de drie sporters gaf aan dat ze de diagnose (ook) zelf stelden; daarnaast noemde een kwart de huisarts en de sportarts. Na fysiotherapeuten noemden de sporters de sportarts (22%) het vaakst als (mede)behandelaar; vooral de handbalrespondenten.

Figuur 2.4 Ervaring met een Jumpers Knee (n=270; %)



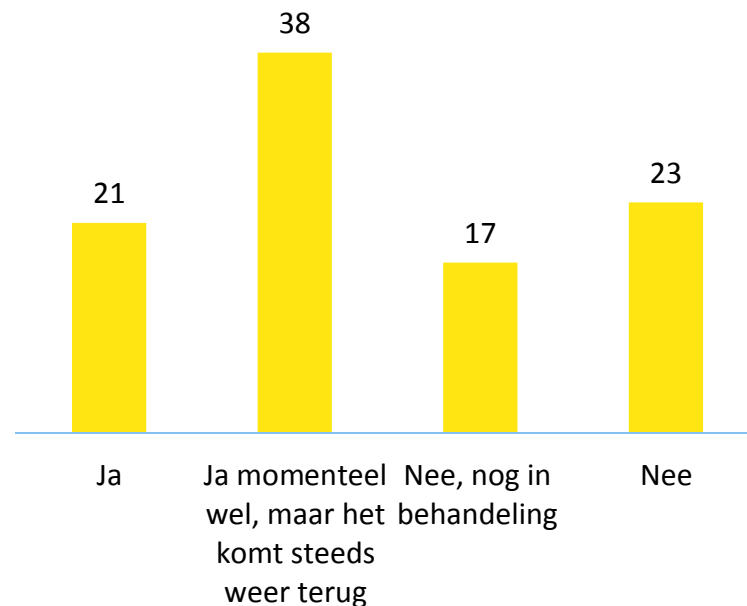
Figuur 2.5 Ondergane behandelingen voor Jumper's Knee (n=151; %)



Van alle behandelingen is rust de meest voorkomende interventie (74%), vaak in combinatie met oefentherapie (68%), figuur 2.5. De helft gebruikte een patellabandje, tapete de knie en/of deed aangepaste trainingen. Vijf procent van alle sporters geeft aan geopereerd te zijn, waaronder relatief veel handballers.

Na alle behandelingen is een op de vijf sporters volledig hersteld en geeft ook 38 procent aan wel hersteld te zijn, maar dat de klachten steeds terug komen (figuur 2.6). Korfballers geven het vaakst aan volledig hersteld te zijn en na de behandelingen weer volledig pijnvrij te kunnen sporten (44%). Volleyballers geven het minst vaak aan geheel pijnvrij te kunnen sporten (13%); bij hen komen klachten vaak weer terug (44%).

Figuur 2.6 Volledig hersteld en sporten zonder pijnklachten? (n=151; %)



2.2 Trainers

Acht op de tien trainers geven aan dat enkele of meerdere van hun sporters wel eens knieklachten hebben en de meerderheid heeft wel eens informatie gezocht over knieklachten, vooral via de fysiotherapeut, zie figuur B1 en B2 in de bijlage.

Vrijwel iedereen weet dat de Jumper's Knee een veel voorkomende klacht is binnen hun tak van sport en wat een Jumper's Knee is. Minder dan een op de drie trainers is hierover geïnformeerd via de opleiding. De helft geeft aan hun eigen sporters te hebben geïnformeerd over de Jumper's Knee.

Figuur 2.7 Kennis en informatie over Jumper's knee (n=44; %)



De helft van de ondervraagde trainers heeft nu of in het verleden wel eens een sporter met een Jumper's Knee begeleid (n=24), zie figuren B3-B6 in de bijlage. Driekwart werd gediagnosticeerd door een fysiotherapeut. Vier op de tien trainers gaf ook aan dat zij zelf de diagnose stelden.

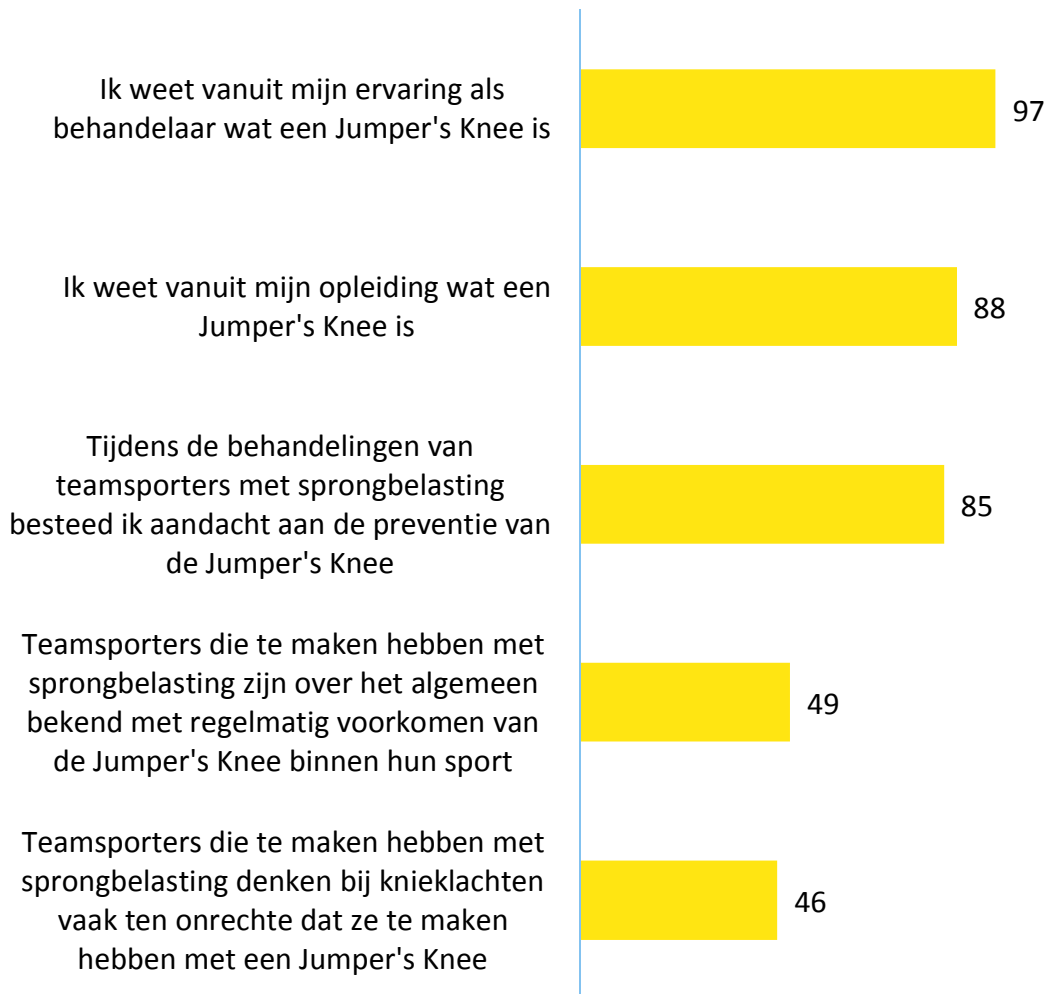
Aangepaste training en rust zijn de meest genoemde behandelvormen, genoemd door driekwart van de trainers. Daarna volgen patellabandje, oefentherapie en taping als interventies.

Twee derde werkt soms of regelmatig samen met fysiotherapeuten. Met andere trainers of (para)medici is vrijwel geen sprake van structurele samenwerking.



2.3 (Sport)fysiotherapeuten

**Figuur 2.8 Kennis en informatie over de Jumper's Knee
(n=182; %).**



Bijna alle ondervraagden weten uit hun ervaring als behandelaar wat een Jumper's Knee is (figuur 2.8). Alle sportfysiotherapeuten hebben hun kennis over een Jumper's Knee opgedaan tijdens hun opleiding.

Beide groepen besteden bij de behandelingen van teamsporters vaak aandacht aan de preventie van de Jumper's Knee (resp. 91% sportfysio en 80% fysio).

De helft van de (sport)fysiotherapeuten is van mening dat teamsporters vaak niet weten dat de Jumper's Knee een veel voorkomende klacht is binnen hun sport.

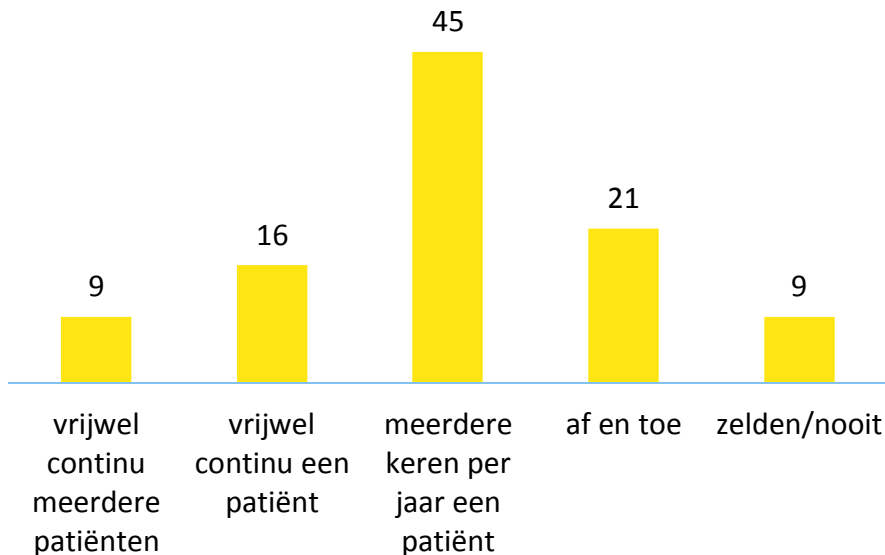
Tevens onderschrijft bijna de helft van beide groepen de stelling dat teamsporters zelf vaak ten onrechte een Jumper's Knee bij zichzelf diagnosticeren.



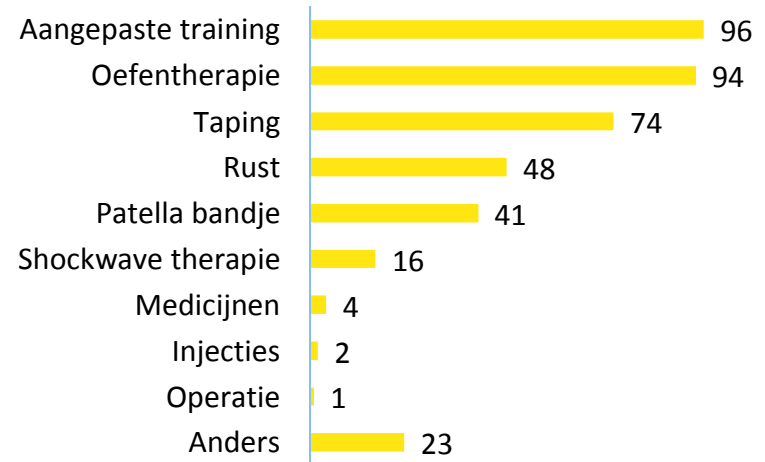
Overeenkomend met de mate waarin ze teamsporters met sprongbelasting behandelen, geven de meeste respondenten (70%) aan dat ze minimaal meerdere keren per jaar een teamsporter met een Jumper's Knee behandelen, figuur 2.9.

Een op de vijf sportfysiotherapeuten (22%) ziet vrijwel continu meerdere teamsporters, tegenover twee procent onder de reguliere fysiotherapeuten. Vier op de tien fysiotherapeuten ziet af en toe tot zelden/nooit teamsporters met een Jumper's Knee tegenover een op de tien sportfysiotherapeuten.

Figuur 2.9 Frequentie behandeling teamsporters met een Jumper's Knee (n=182; %).



Figuur 2.10 Toegepaste behandelingen voor Jumper's Knee (n=166; %).



De gehanteerde behandelingsmethoden verschillen niet tussen fysiotherapeuten en sportfysiotherapeuten. Aangepaste training in combinatie met oefentherapie is de meest voorkomende interventie onder (sport)fysiotherapeuten (figuur 2.10).

Opvallend is dat slechts de helft van de ondervraagden rust voorschrijft. Onder de sporters en trainers noemde driekwart rust als meest voorkomende interventie.

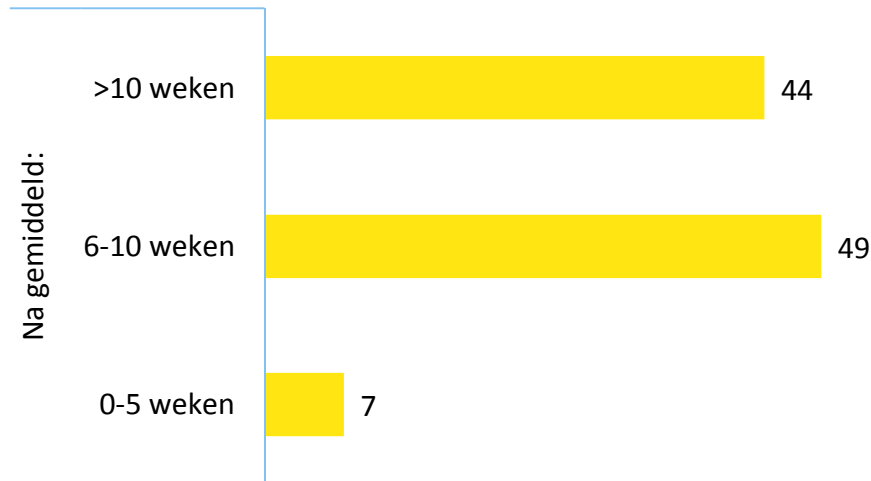
Drie van de vier respondenten pasten (ook) taping toe en bij vier op de tien respondenten maakt ook een patellabandje onderdeel uit van de behandeling.



Driekwart van de ondervraagden geeft aan dat de sporters volledig klachtenvrij zijn na de behandelingen. Eerder zagen we dat maar 21 procent van de sporters zelf aangaf volledig klachtenvrij te zijn na de behandelingen en 38 procent had recidiverende klachten.

De helft van de behandelaars stelt dat zij de sporters gemiddeld tussen de 6 en 10 weken behandelen alvorens zij volledig klachtenvrij zijn (figuur 2.11). Voor een grote groep (44%) duurt dit nog langer.

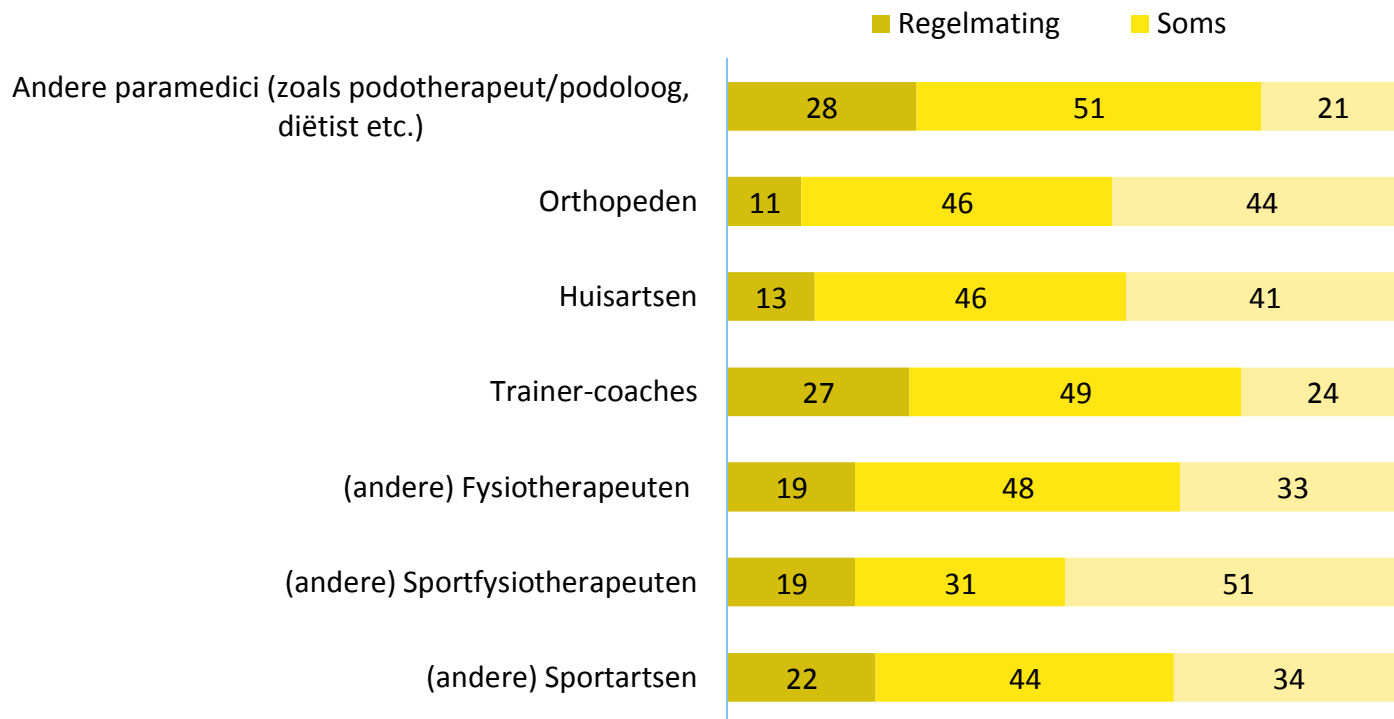
Figuur 2.11 Na hoeveel weken zijn de sporters klachtenvrij? (n=166; %)



Weinig ondervraagden werken regelmatig samen met andere disciplines bij sporters met een Jumper's Knee (figuur 2.12). Iets meer dan een derde van de sportfysiotherapeuten (36%) werkt regelmatig samen met de trainer/coaches, voor de fysiotherapeuten is dit een kwart.

Opvallend is dat fysiotherapeuten meer samenwerken met andere fysiotherapeuten ('soms': 55%) dan met sportfysiotherapeuten ('vrijwel niet': 58%). Fysiotherapeuten werken ook vaker samen met de huisarts dan sportfysiotherapeuten; sportfysiotherapeuten werken vaker samen met een sportarts of orthopeed.

Figuur 2.12 Mate van samenwerking met andere (para)medici (n=166; %).



3. Informatiebehoefte

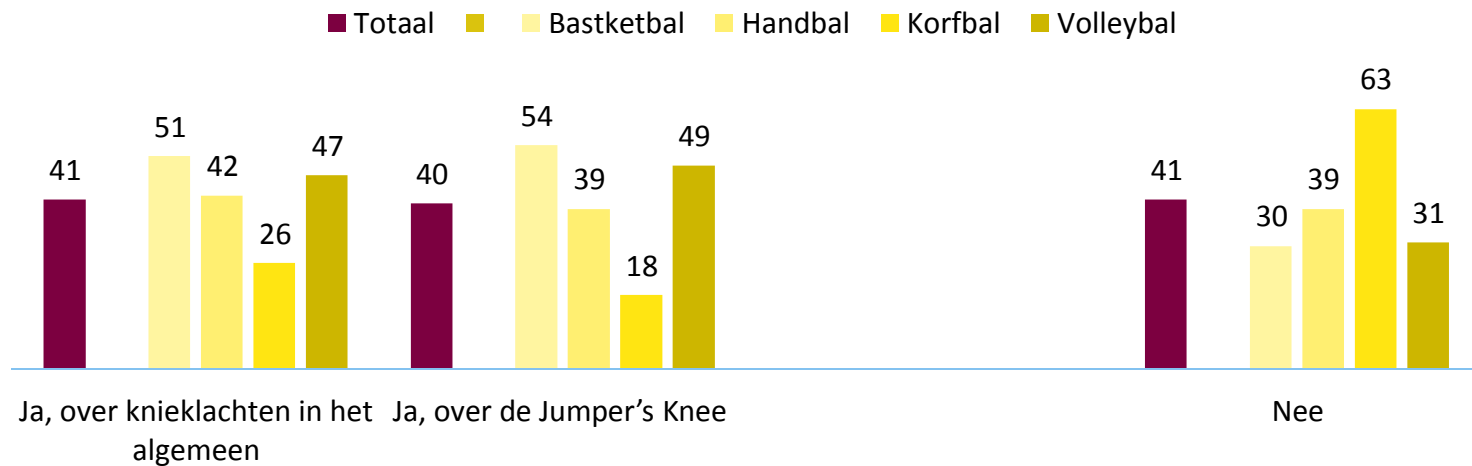
In dit laatste resultatenhoofdstuk beschrijven we de resultaten van de drie respondentengroepen met betrekking tot hun informatiebehoefte betreffende knieklachten in het algemeen en de Jumper's Knee in het bijzonder.

3.1 Sporters en trainers

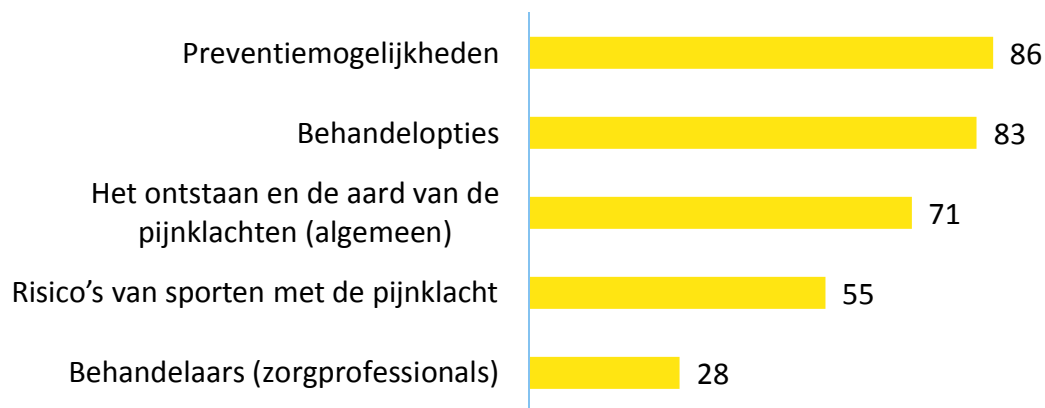
Sporters

Vier op de tien ondervraagde teamsporters zijn geïnteresseerd in nadere informatie over de Jumper's Knee en/of over knieklachten in het algemeen (figuur 3.1). De informatiebehoefte is het grootste onder basketballers en volleyballers en het kleinste onder korfballers, overeenkomend met de mate waarin zij ervaringen hebben met knieklachten.

Figuur 3.1 Informatiebehoefte sporters over de Jumper's Knee en/of andere knieklachten (n=270; %)



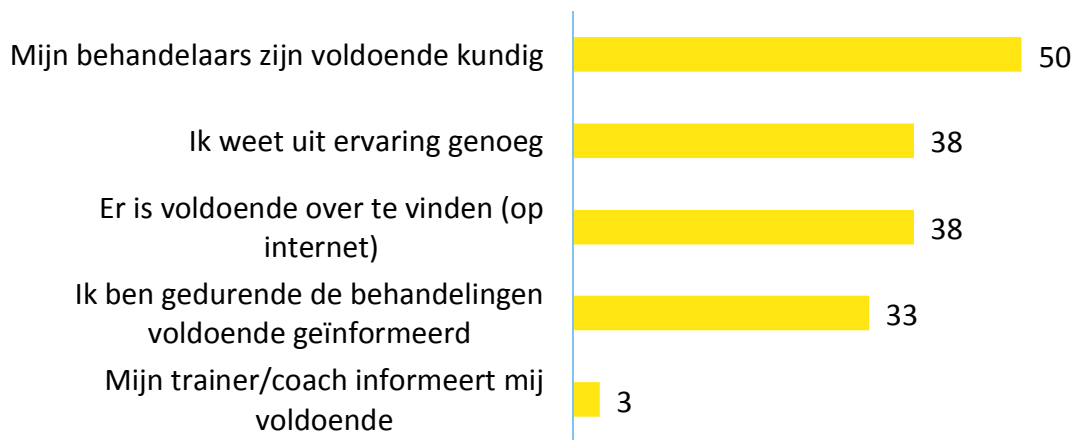
Figuur 3.2 Type informatiebehoefte over de Jumper's Knee en/of andere knieklachten (n=159; %)



Onder de groep die aangaf graag meer informatie te willen, bestaat de grootste behoefte aan informatie over de preventiemogelijkheden van de Jumper's Knee (86%) en over behandelopties (83%), figuur 3.2. Ook over het ontstaan en de aard van de pijnklachten (71%) en de risico's van sporten met klachten (55%) zouden veel sporters graag nader geïnformeerd worden. De minste vraag bij sporters is er naar informatie over behandelaars (28%).

De belangrijkste reden waarom respondenten aangeven niet geïnteresseerd te zijn in nadere informatie, is omdat zij vinden dat de behandelaars voldoende kundig zijn (figuur 3.3).

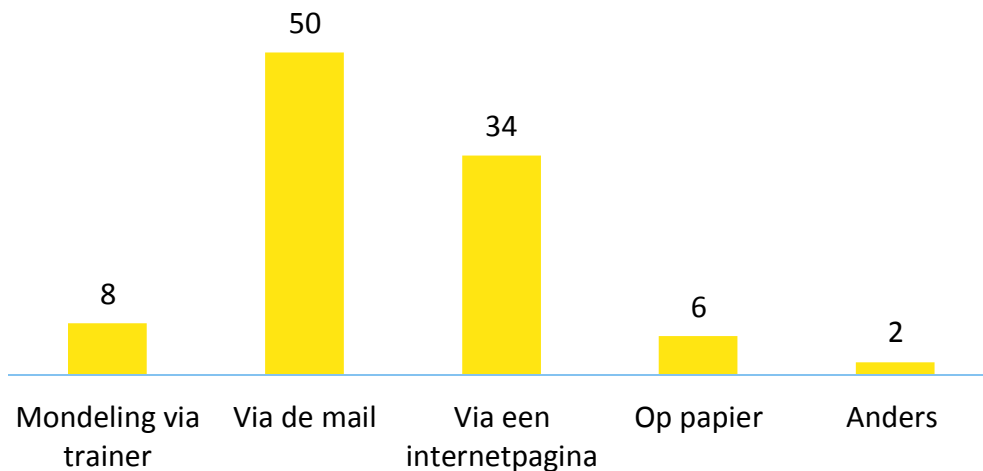
Figuur 3.3 Redenen geen informatiebehoefte (n=111; %)



Ook geven velen aan uit ervaring veel te weten en/of dat er al genoeg informatie over te vinden is.



Figuur 3.4 Wijze van informatieverstrekking (n=159; %).



De helft van de sporters ontvangt de informatie het liefst via de mail. Een derde van de sporters heeft een voorkeur voor informatieverstrekking via een internetpagina. Bijna een op de tien teamsporters geeft aan het liefst mondeling geïnformeerd te worden via hun trainer.

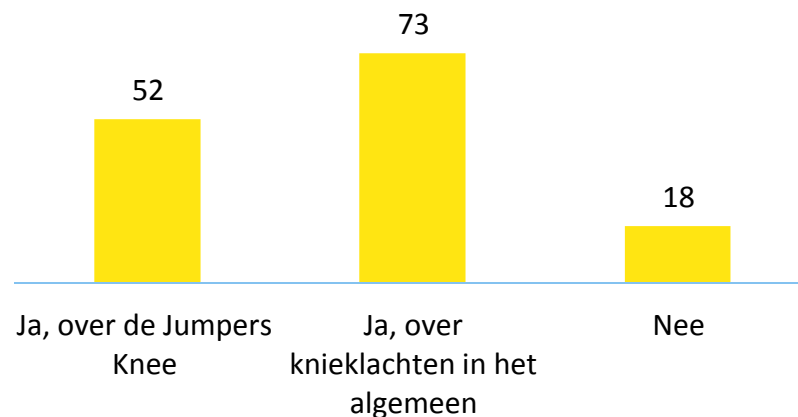
Trainers

Driekwart van de ondervraagde trainers geeft aan geïnteresseerd te zijn in meer informatie over knieklachten. De helft is ook specifiek geïnteresseerd in de Jumper's Knee (figuur 3.5).

Net als sporters zijn trainers (n=36) vooral geïnteresseerd in preventiemogelijkheden (94%), het ontstaan van klachten (81%) en behandelopties (75%). Ook is de helft geïnteresseerd in risico's van het trainen met klachten. (tabel B7 in bijlage)

Zij willen de informatie eveneens bij voorkeur via mail (44%) of via een internetpagina (39%), zie tabel B8 in bijlage.

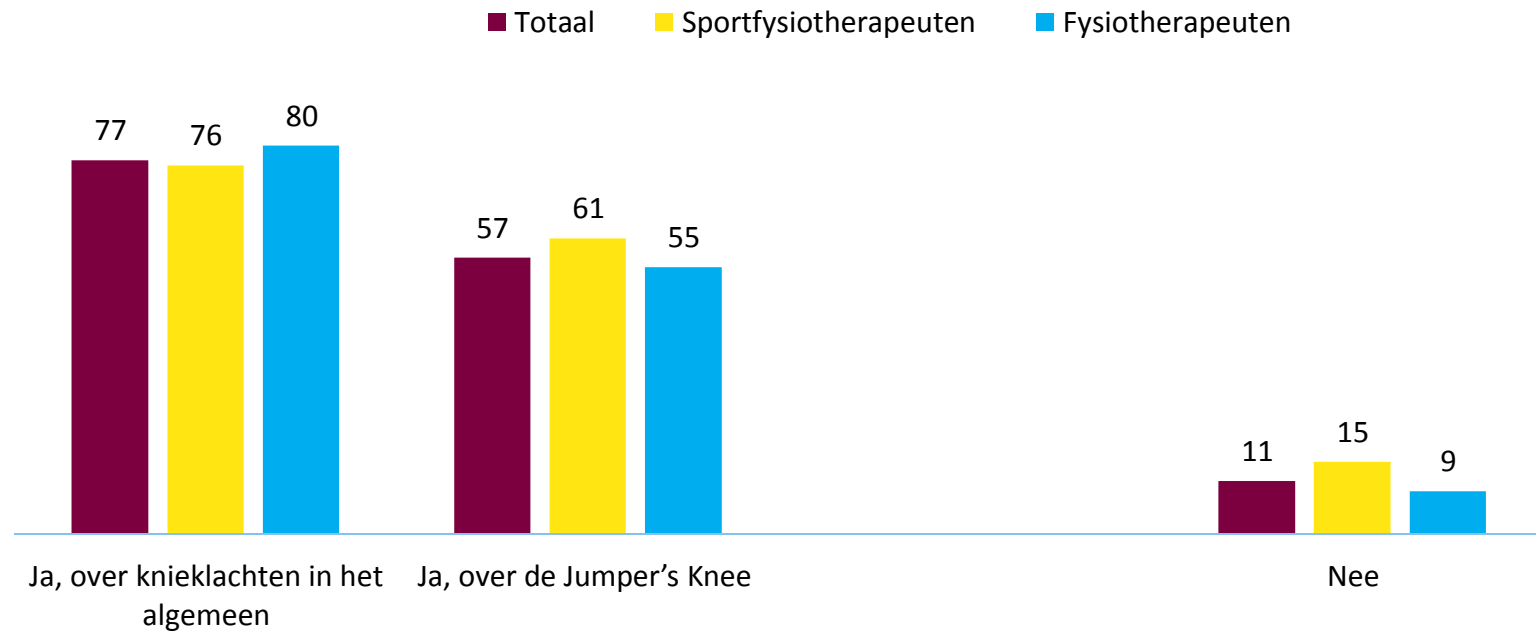
Figuur 3.5 Informatiebehoefte trainers over de Jumper's Knee en/of andere knieklachten (n=44; %).



3.2 (Sport)fysiotherapeuten

Driekwart van de (sport)fysiotherapeuten heeft behoefte aan meer informatie over knieklachten in het algemeen (figuur 3.6). Deze vraag is groter dan de vraag naar specifieke informatie over de Jumper's Knee (57%).

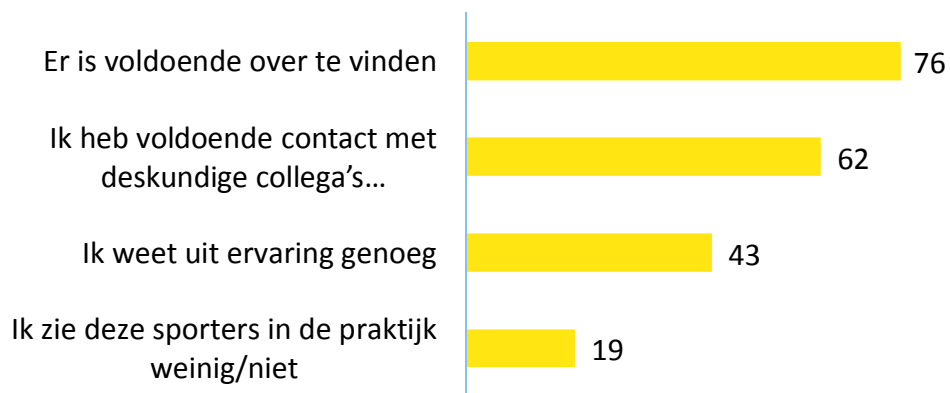
Figuur 3.6 Informatiebehoefte over de Jumper's Knee en/of andere sportgerelateerde knieklachten (n=182; %).



Figuur 3.7 Type informatiebehoefte over de Jumper's Knee en/of andere sportgerelateerde knieklachten (n=162; %).



Figuur 3.8 Redenen geen informatiebehoefte (n=20; %)



Waarom (geen) informatie?

Onder de groep die aangaf meer informatie te willen is de grootste behoefte aan informatie over behandelopties (93%) en preventiemogelijkheden (82%), figuur 3.7. De helft is ook geïnteresseerd in het ontstaan van de klachten en in risico's van sporten met pijnklachten. Het minst vraag is er naar informatie over behandelaars (30%).

De belangrijkste reden waarom ondervraagden aangeven niet geïnteresseerd te zijn in nadere informatie, is omdat zij vinden dat er voldoende informatie te vinden is. Dit vinden negen op de tien sportfysiotherapeuten en twee op de drie reguliere fysiotherapeuten.

Daarnaast geven velen aan voldoende contact te hebben met deskundige collega's, zoals sportartsen, (sport)fysiotherapeuten en orthopeden.

Wijze van informatieverstrekking

Net zoals onder sporters ontvangt meer dan de helft van de (sport)fysiotherapeuten de informatie bij voorkeur via de mail (niet in figuur). Iets minder dan een derde van de ondervraagden kiest voor informatieverstrekking via een internetpagina. Tien procent van de fysiotherapeuten wil de informatie graag op papier ontvangen.



4. Conclusies

In dit slothoofdstuk formuleren wij de belangrijkste conclusies van een peiling onder sporters (n=270) , trainers (n=44) en (sport)fysiotherapeuten (n=182) naar bekendheid en ervaring met een Jumper's Knee en hun informatiebehoefte. Bijna de helft van de sporters- en trainersrespondenten doet aan volleybal; daarnaast zijn ook basketballers, handballers en korfballers en hun trainers bevroegd. De groep sportfysiotherapeuten (37%) is vaker man, gemiddeld ouder en behandelt vaker teamsporters dan de reguliere fysiotherapeuten.

Merendeel sporters heeft ervaring met knieklachten, vooral basketballers

- Meer dan driekwart van de sporters heeft wel eens knieklachten gehad (82%); de helft meerdere keren of chronisch. Waarschijnlijk waren sporters met knieklachten eerder geneigd de vragenlijst in te vullen. Korfballers blijken het vaakst gevrijwaard van knieklachten; van de basketbalrespondenten heeft een op de drie chronische knieklachten.
- De meerderheid van de sporters en trainers (85%) heeft wel eens informatie ingewonnen over knieklachten, het vaakst bij de fysiotherapeut.

Bekendheid en ervaring met Jumper's Knee onder sporters groot; fysiotherapeuten hebben twijfels

- Acht van de tien ondervraagde sporters en trainers geeft aan te weten wat een Jumper's Knee is en nog iets meer weten dat het een veel voorkomende klacht is binnen hun sport. Sporters zijn hierover vaker geïnformeerd via de fysiotherapeut (41%) dan door hun trainer (14%). De helft van de ondervraagde trainers gaf aan hun sporters te informeren.
- De helft van de ondervraagde sporters heeft zelf ervaring met een Jumper's Knee. Basketballers het vaakst (73%), korfballers het minst vaak (32%). De Jumper's Knee werd bij de sporters in de meeste gevallen gediagnosticeerd (69%) en behandeld (75%) door een fysiotherapeut. Een op de drie sporters en vier op de tien trainers gaven aan dat ze diagnose (ook) zelf stelden.
- Vrijwel alle (sport)fysiotherapeuten weten wat een Jumper's Knee is, veelal via hun opleiding. Overeenkomend met het gegeven dat sporters vaak geïnformeerd worden door hun fysiotherapeut, vindt de helft van (sport)fysiotherapeuten dat teamsporters vaak niet weten dat de Jumper's Knee een veel voorkomende klacht is in hun sport. Tevens is de helft van mening dat sporters vaak ten onrechte denken dat ze een Jumper's Knee hebben.



Oefentherapie belangrijkste interventie

- De meerderheid van de (sport)fysiotherapeuten ziet minimaal meerdere keren per jaar een teamsporter met een Jumper's Knee, sportfysiotherapeuten vaker dan reguliere fysiotherapeuten
- Onder sporters is rust is de meest genoemde interventie (74%), vaak in combinatie met oefentherapie (68%). De meerderheid van de trainers noemt naast rust en oefentherapie ook aangepaste training. Meer dan negen van de tien (sport)fysiotherapeuten zegt aangepaste training in combinatie met oefentherapie voor te schrijven; de helft noemt (ook) rust.

Sporters meestal niet klachtenvrij

- Anders dan driekwart van de (sport)fysiotherapeuten aangeeft, stelt slechts een op de vijf sporters dat ze na de behandelingen volledig klachtenvrij zijn, 38 procent geeft aan recidiverende klachten te hebben.
- De helft van de (sport)fysiotherapeuten behandelt 6-10 weken alvorens hun sporters klachtenvrij zijn; bijna een even grote groep nog langer dan tien weken.

Geringe samenwerking

- Het merendeel van de trainers werkt soms of regelmatig samen met fysiotherapeuten. Weinig (sport)fysiotherapeuten werken regelmatig samen met andere disciplines; de helft werkt soms samen met trainers/coaches.

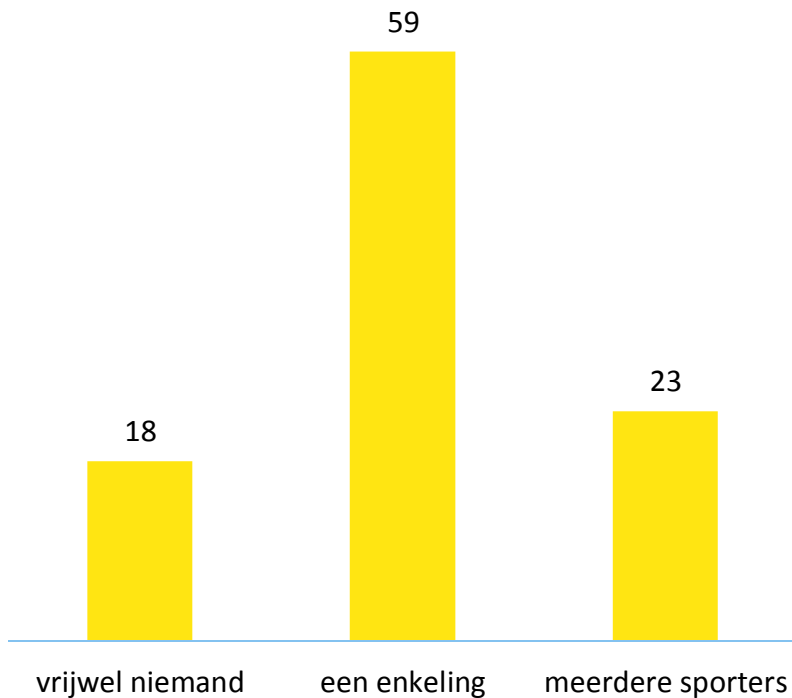
Informatiebehoefte groot

- Vier van de tien sporters, driekwart van de trainers en negen van de tien (sport)fysiotherapeuten geven aan behoefte te hebben aan informatie over knieklachten in het algemeen en/of over de Jumper's Knee in het bijzonder.
- De grootste behoefte is naar informatie over preventiemogelijkheden en naar behandelopties en in iets mindere mate ook naar het ontstaan van de klachten en naar risico's van sporten met knieklachten.
- De helft van alle groepen ontvangt de informatie bij voorkeur via de mail. De voorkeur van ongeveer een op de drie respondenten gaat uit naar een internetpagina.

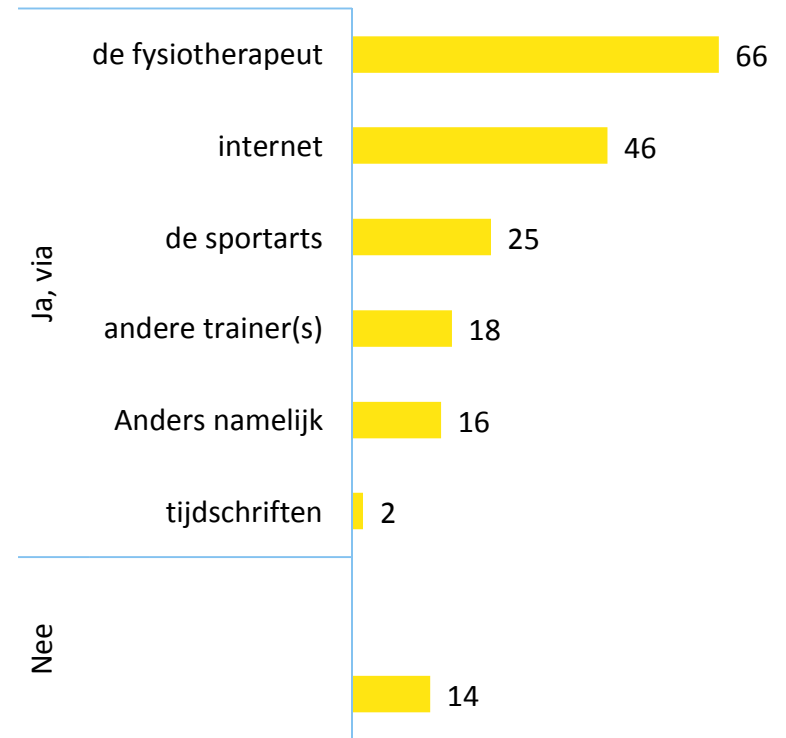


Bijlage: Resultaten van trainers in figuren

Figuur B1 Sporters te maken met pijnklachten aan de knie(ën)? (n=44; %)

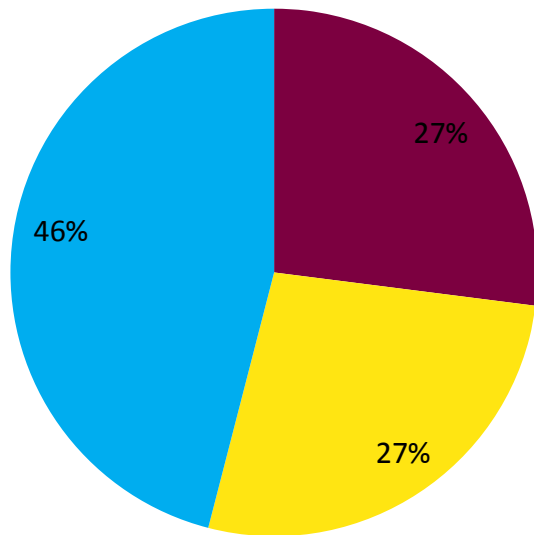


Figuur B2 Informatie gezocht over knieklachten (n=44; %)



Figuur B3 Begeleid je wel eens sporters met een Jumper's Knee? (n=44; %)

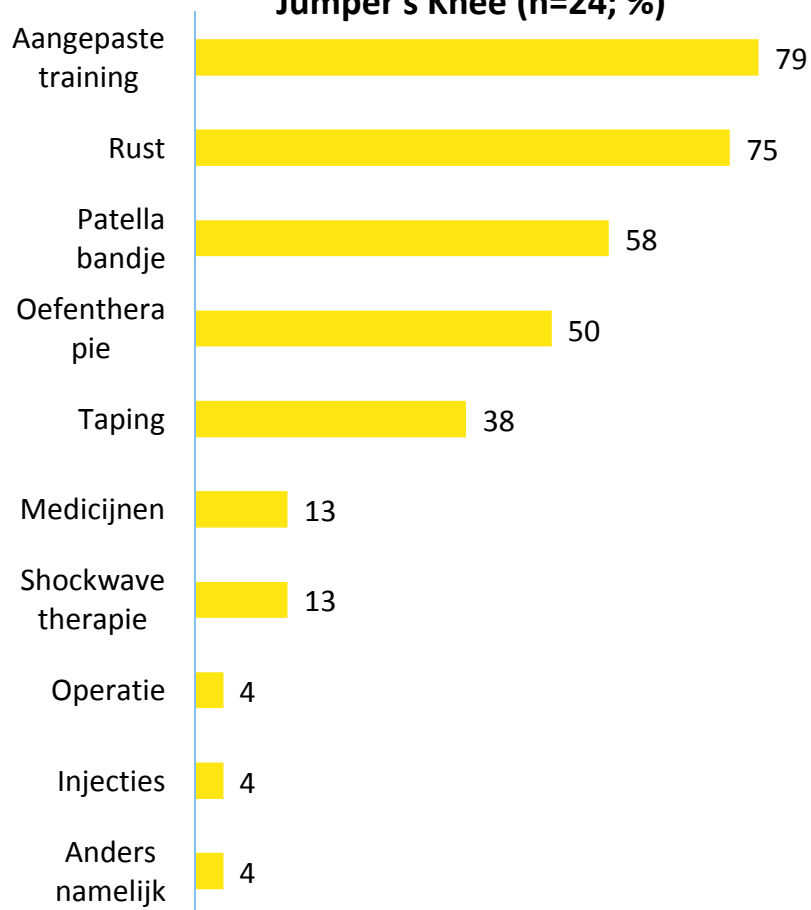
- Ja momenteel
- Nu niet, maar wel in het verleden
- Nee



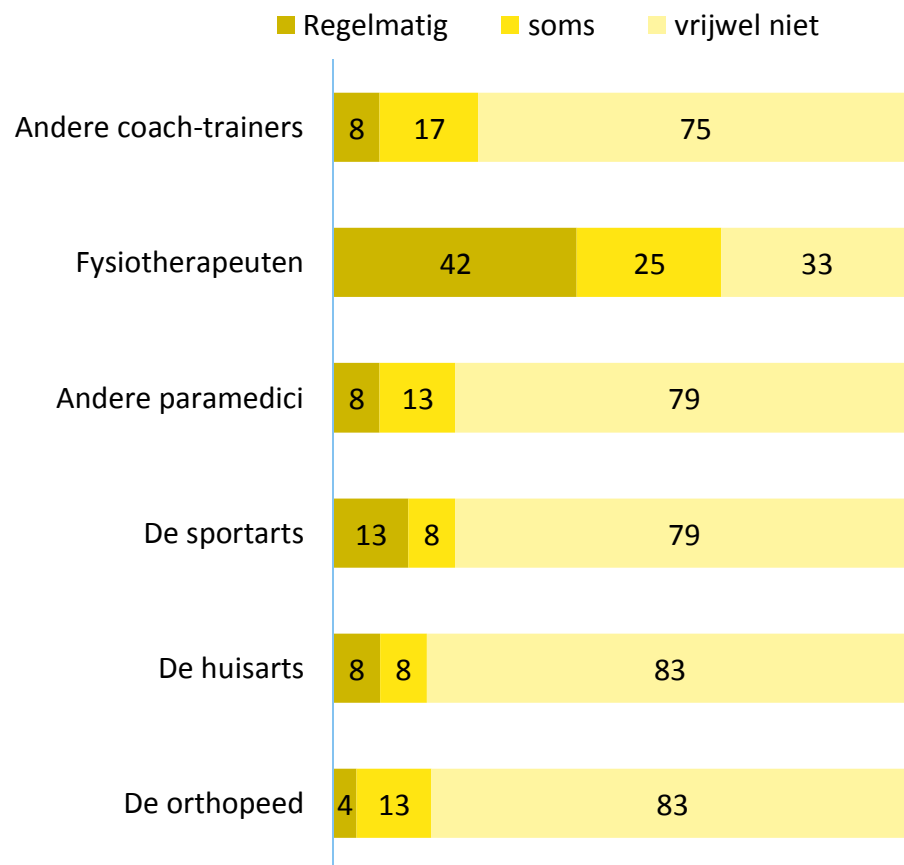
Figuur B4 Wie stelde de diagnose Jumper's Knee? (n=24; %)



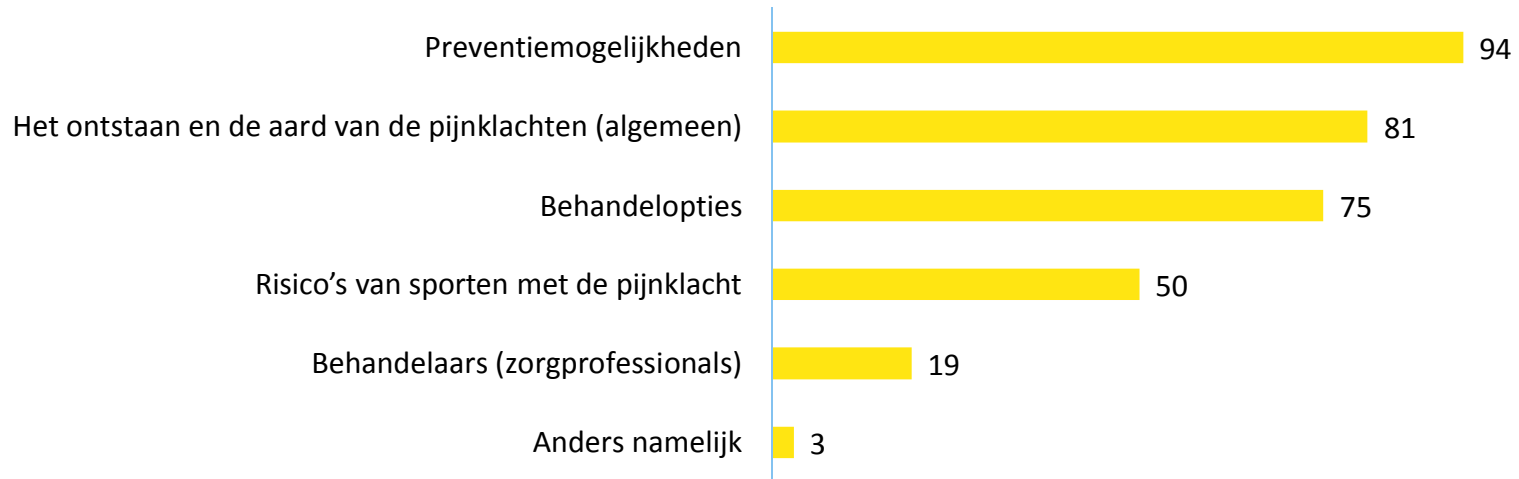
Figuur B5 Ondergane behandeling voor Jumper's Knee (n=24; %)



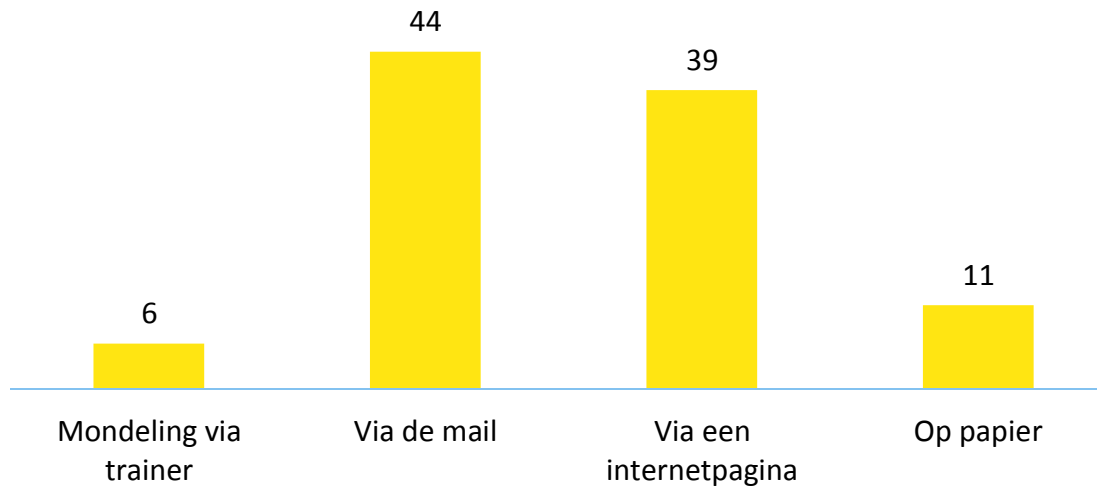
Figuur B6 Mate van samenwerking met andere trainers/(para)medici (n=24; %)



Figuur B7 Type informatiebehoefte over de Jumper's Knee en/of andere sportgerelateerde knieklachten (n=36; %)



Figuur B8 Wijze van informatieverstrekking (n=36; %)





mulier instituut

mulier instituut

Herculesplein 269

3584 AA Utrecht

t (030) 721 0220

i www.mulierinstituut.nl

a.elling@mulierinstituut.nl