Anamnesekaart

**Indicatiedatum:** 17-09-2018

**Fysiotherapeut:** Tom

**Huisarts:** Mangard

**Aanmelding:** Directe Toegankelijkheid Fysiotherapie

**Contactreden/Hulpvraag/Verwachtingen**

is zonder verwijzing gekomen voor de behandeling van een slijtage linker knie. De klacht is pijn en patiënt wil

weer met minder moeite PSK (PSK <3) uitvoeren

Patiënt verwacht reductie binnen 12 weken

**Beloop**

vorige week maandag foto laten maken van de linker knie, conclusie slijtage.

Pijn linker knie mediaal en lateraal gewrichtsspleet. irriterende pijn constant aanwezig, neemt toe met lopen

en liggen is gevoelig weet niet hoe te liggen, met ondersteuning kussen voelt beter aan.

ochtend stijfheid wat binnen half uur bewegen over gaat.

mindere balans en kracht linker knie.

de vraag of ze brace mag dragen!

Aantal jaar terug in behandeling geweest voor CVA (links). Rechter kant atrofie.

**Beloop tot nu toe**

Toegenomen

Afgenomen

Niet gewijzigd

Wisselend

**Functioneringsproblemen - Stoornissen**

NPRS: 8

**Functioneringsproblemen - Beperkingen in activiteiten**

Lopen vanaf de eerste stap: PSK 100

opstaan uit een lage stoel: PSK 100

in en uit bed stappen 1x: PSK 100

**Conclusie screening**

De symptomen passen in een herkenbaar profiel.

De symptomen passen in een herkenbaar profiel, maar er is sprake van mogelijk ernstige pathologie.

De symptomen passen in een herkenbaar profiel, maar kunnen beter door een andere hulpverlener behandeld worden.

De symptomen passen in een NIET herkenbaar profiel

Na overleg huisarts besloten om de patiënt verder te onderzoeken.

De inhoud van dit screeningsformulier is besproken met de patient

Patiënt is geadviseerd contact op te nemen met de huisarts

**Indicatie fysiotherapie**

Ja

Nee

**Conclusie diagnostische verrichtingen**

Klacht: Knie

Zijde: Links

Anamnesekaart

\*\* Basisonderzoek \*\*

Pijn

Totaalscore - 8,00 punten

Functioneel

Lopen vanaf de eerste stap - 100,00 punten

opstaan uit een lage stoel - 100,00 punten

in en uit bed stappen 1x - 100,00 punten

\*\* Aanvullend onderzoek \*\*

Functieonderzoek Knie

- Passieve Extensie (0° - 15°) - Links - Normaal (+) - eindstand pijn

- Passieve Flexie (0° - 135°) - Links - Beperkt (-) - Eindstandig pijn

- Passieve Endorotatie (20° - 30°) - Links - Normaal (+)

- Passieve Exorotatie (30° - 40°) - Links - Normaal (+)

Functionele Testen

- Balanstest- 30 sec. - Links/Rechts - Ernstig Beperkt (- -)

Meniscus testen

- Mc Murray; Mediale achterhoorn - Links - Negatief - pijn

- Mc Murray; Laterale achterhoorn - Links - Negatief - pijn

VKB

- VKB: Lachmann test in langzit 20 gr. flexie - Links - Negatief

Spierkracht

- M. Biceps femoris - Links/Rechts - MRC 4

- M. Quadriceps - Links/Rechts - MRC 4

- M. Abductoren - Links/Rechts - MRC 4

Klinisch beeld past bij gonartrose links met krachtsvermindering beenspieren en balans problemen

**Prognose m.b.t. herstel**

Reductie

**Prognose aantal**

12

**Prognose eenheid**

weken

**Prognose aantal behandelingen**

1 - 12 behandelingen

> 12 behandelingen

Anders

**Beoogd eindresultaat/hoofddoel**

Reduceren van beperking 'Lopen vanaf de eerste stap' van PSK 100 naar PSK 10-20 binnen een termijn van 12

weken.

**Fysiotherapeutische werkdiagnose**

Vrouw, 58 jaar, heeft sinds 4 weken klachten.

Patientbehoeften:

Anamnesekaart

VKB

- VKB: Lachmann test in langzit 20 gr. flexie - Links - Negatief

Spierkracht

- M. Biceps femoris - Links/Rechts - MRC 4

- M. Quadriceps - Links/Rechts - MRC 4

- M. Abductoren - Links/Rechts - MRC 4

Klinisch beeld past bij gonartrose links met krachtsvermindering beenspieren en balans problemen

Indicatie fysiotherapie: ja

Reduceren van de klachten valt te verwachten binnen 12 weken.

Patiënt geeft toestemming t.a.v. behandelplan en doelstellingen

Bezoeken

**17-9-2018**

**Fysiotherapeut:** Hessing, T. (Tom)

**Subjectief**

anamnese

**Objectief**

onderzoek

**Evaluatie**

algehele kracht beenspieren bdz. MRC4

**PlanVanAanpak**

fitness

**Journaaltekst**

Volgende keer vrangelijst!!!

**Protocol onderdelen:**

*Actief Afgerond Fase Onderdeel Omschrijving*

1 1 Numeric Pain Rating Scale (Gemiddeld)

1 2 Patient Specifieke Klachten (PSK)

1 3 Knee injury and Osteoarthritis Outcome Score (KOOS-PS)

Vragenlijst overzicht

**17-9-2018**

**Vragenlijst:** Patiënt Specifieke Klachten (PSK)

**Score:**

Lopen vanaf de eerste stap 100

opstaan uit een lage stoel 100

in en uit bed stappen 1x 100

**Commentaar:**

**17-9-2018**

**Vragenlijst:** Numeric Pain Rating Scale (gemiddeld) (NPRS)

**Score:** 8

**Commentaar:**

De mate van pijn, weergegeven op een schaal van 0 tot 10 waarbij 0 staat voor geen pijn en 10 voor ergste

pijn voorstelbaar.

Behandeling:

* Krachttraining d.m.v. krachtoefening thuis + fitness(schema):
	+ Fietsen 5 minuten L1 (warming-up)
	+ Leg curl (hamstrings)
	+ Leg extension (quadriceps)
	+ Abductor (abductoren)
	+ Adductor (adductoren)
	+ Legpress (gluteus, hamstrings, quadriceps)
	+ Huiswerkoefeningen (HWO)
		- Vastus medialis: in zit met rol onder de knie (knie in 20° flexie) de knie strekken. 3x10 dagelijks 2 keer uitvoeren links en rechts.
		- Quadriceps: in zit met gebogen knie de knie strekken tot 0° extensie 3x10 dagelijks 2 keer uitvoeren links en rechts.
		- Abductoren: in zij lig, bovenste been gestrekt optillen (abductie) 3x10 dagelijks 2 keer uitvoeren links en rechts.
* Balans verbeteren:
	+ Op één been staan met steun (aanrecht of wasbak). Opbouwen van seconden. Van twee handen steunen naar één hand en uiteindelijk zonder steun. 3xsec uitvoeren, dagelijks 3 tot 5 keer herhalen. (HWO)
	+ Bosubal met 2 benen zonder steun 30 seconden, uitbreiden naar 1 minuut zonder steun. Moeilijker maken met dubbeltaken zoals; hand aantikken, bal gooien, squat.
* (HWO) koelen knie: verminderen van pijn en zwelling.
* (HWO) crosstrainer thuis, deze dagelijks gebruiken.