

1



2



3

Universiteit Antwerpen
Faculteit Geneeskunde en
Gezondheidswetenschappen

ORTHOCA
Orthopaedic Center

SPORTS
PERFORMANCE
CENTER

A High Ankle Sprain?!

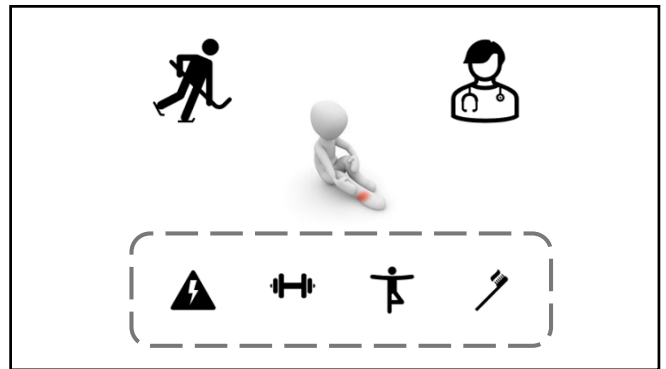
Jente Wagemans
Melanie Vandenberghe
Tim Leenders
Lars Poppe

CONTROVERSY
SATURDAY 16 SEPTEMBER 2023
BLUEPOINT ANTWERPEN

4



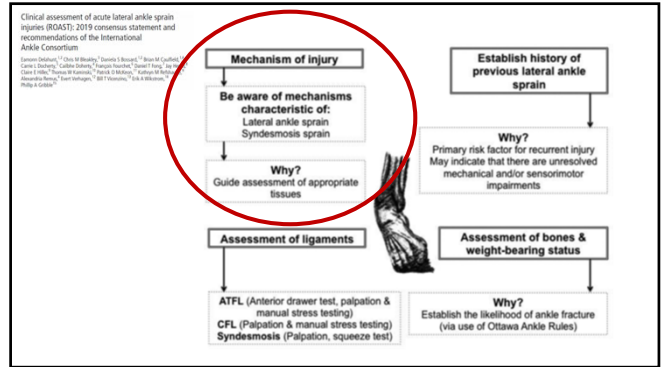
5



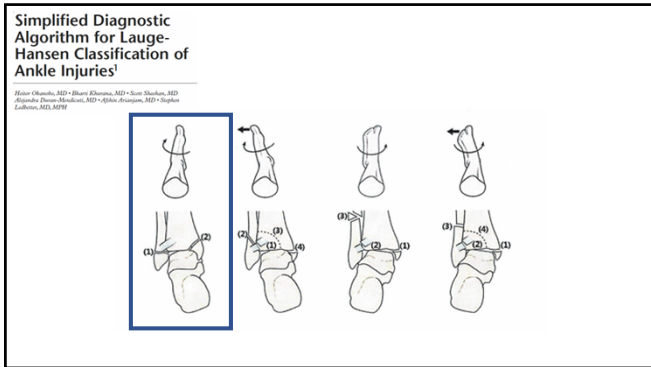
6



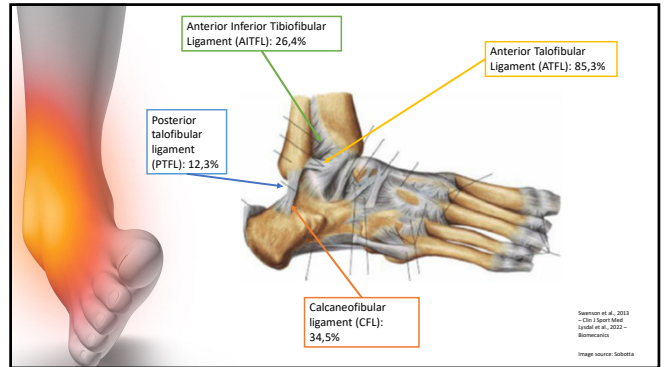
7



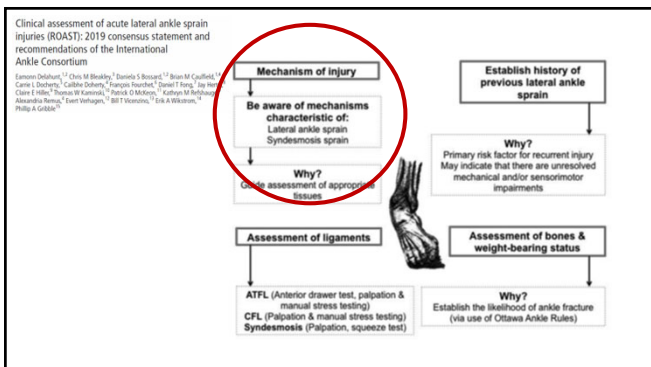
8



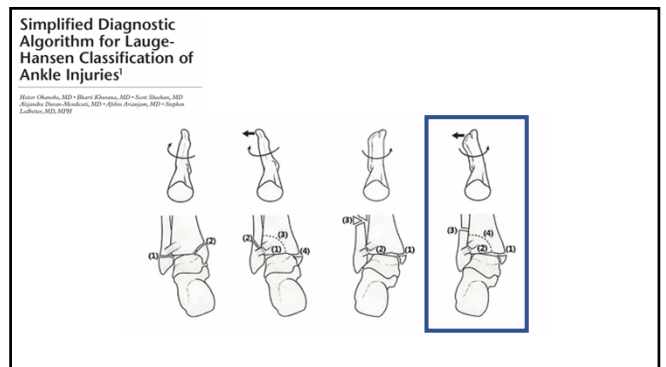
9



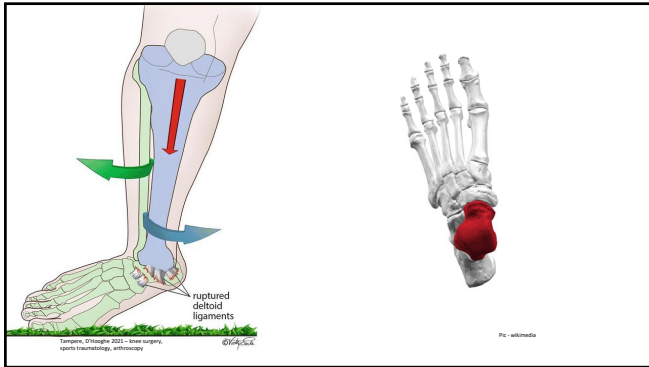
10



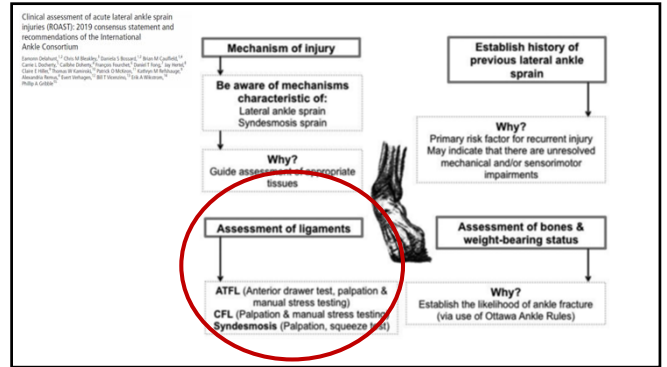
11



12



13



14

Physical Therapy in Sport

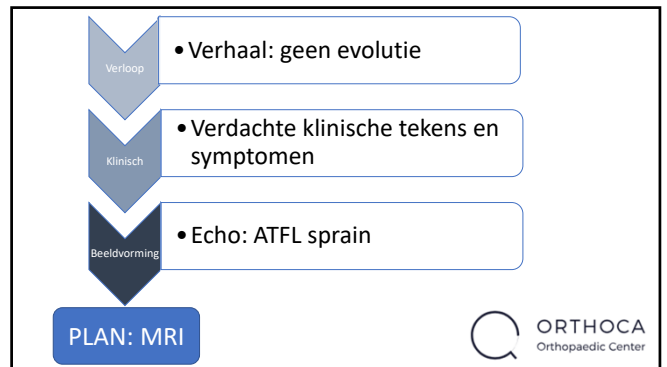
Diagnostic accuracy of clinical tests assessing ligamentous injury of the ankle syndesmosis: A systematic review with meta-analysis

F. Netterström-Wedin^a, C. Bleakley^{b, *}

Squeeze test	External rotation test	Dorsiflexion lunge test	Palpation
Sensitivity: 32%	Sensitivity: 70%	Sensitivity: 75%	Sensitivity: 43-95%
Specificity: 85%	Specificity: 78%	Specificity: 84%	Specificity: 29-86%

Image source: Pöbler et al., 2012 - Orthopaed Rev

15



16

B

MRI REC
Sagittale
Axiale et
Axiale et

Geen bo
Geen foc
Geen pa
Graad 2
Intacte c
Normaal
Geen oe

Conclus
Graad 2

iddevoet gewrichten.
ideum.
n tarsale tunnel.

17

Tweemaal i
Patiënt is te

Stande CT

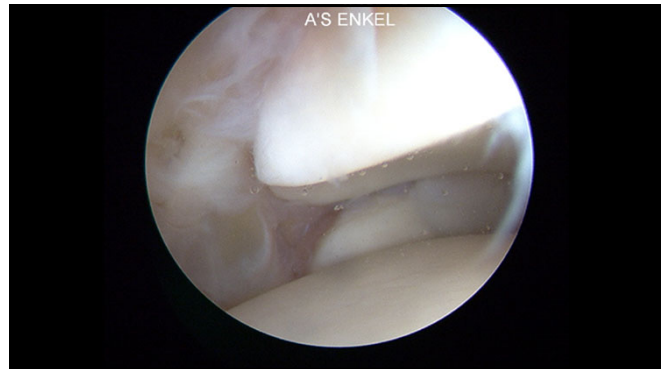
Voor en na

ORTHOCA
Orthopaedic Center

18



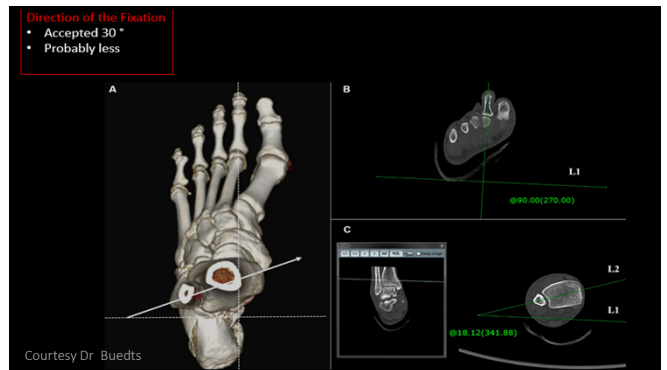
19



20



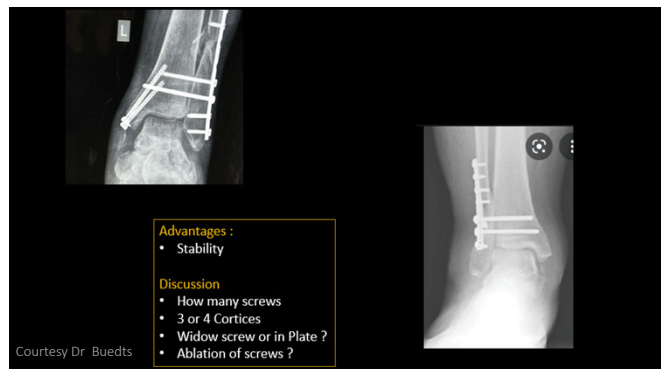
21



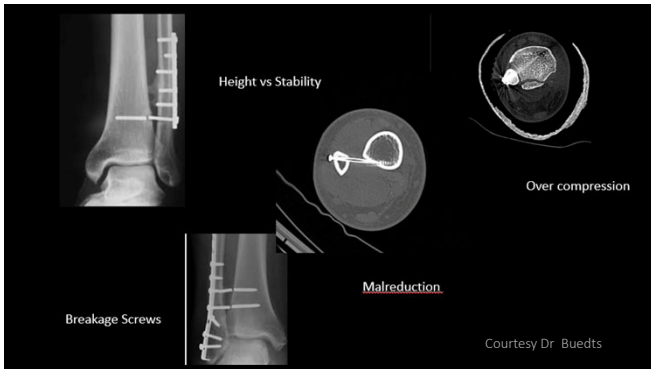
22



23



24



25





26

Voordelen

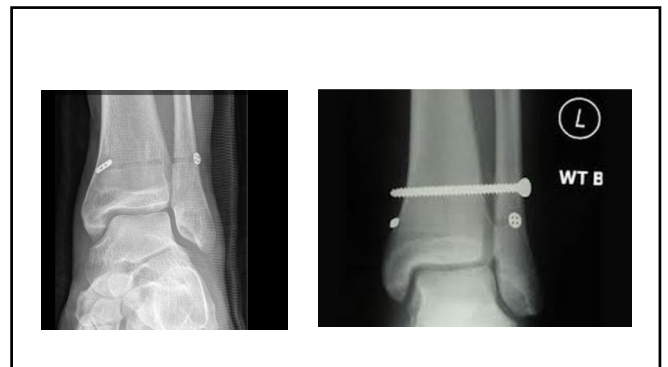
- Minder malreductie
- Minder overcompressie
- Minder noodzaak tot verwijderen materiaal

Nadeel: mogelijk minder stabiel.





27




28


Nazorg

- 2 weken rustgips
- daarna 4wk boot
- progressive weightbearing

complicaties : stijfheid!

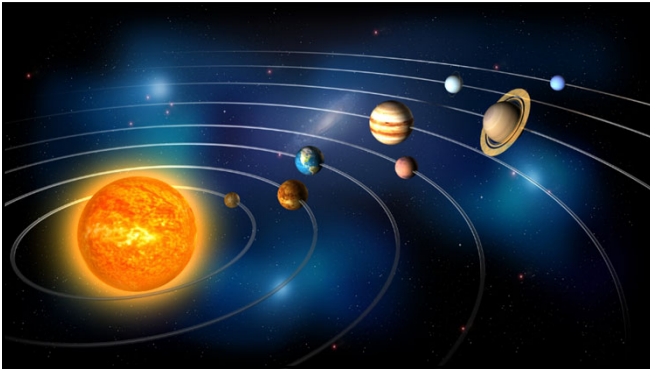


29



Rehab

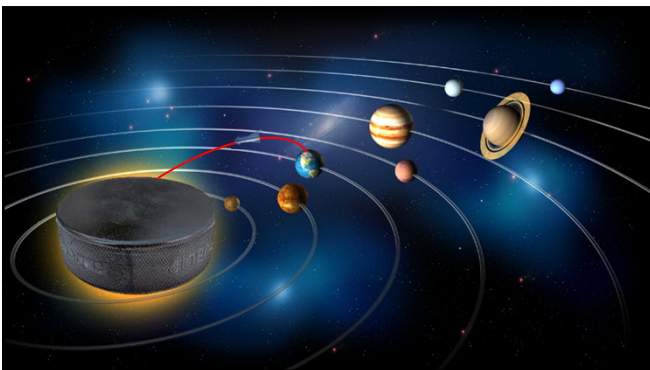
30




31



32




33



Very Early fase


- Gips
 - Geen indicatie voor kine

34




Very Early fase

- Gips
 - ~~Geen indicatie voor kine~~
 - BloodFlow Restriction Training (BFRT)!
 - Tegengaan van atrofie
 - Botdensiteit behouden
 - Doorbloeding stimuleren
 - Cardiovasculaire effecten



35





Early phase

- Walking boot
 - Steunname
 - Krukken => toe stance => volledig sagitaal
 - Starten met mobilisaties
 - Begin heel licht (cyriax graad 1-2)
 - Opbouwen naar graad 3 maar wegblijven van eindstandige dorsieflexie

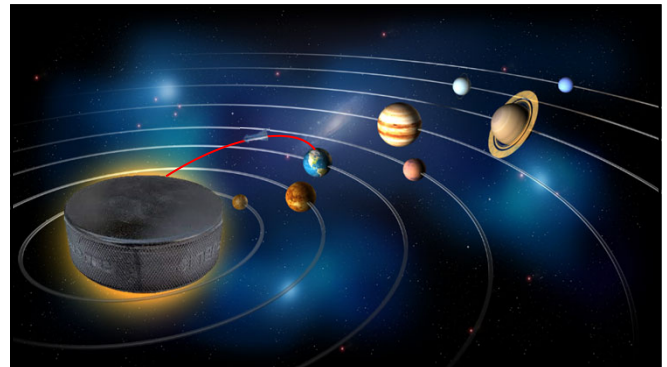
36

Early phase

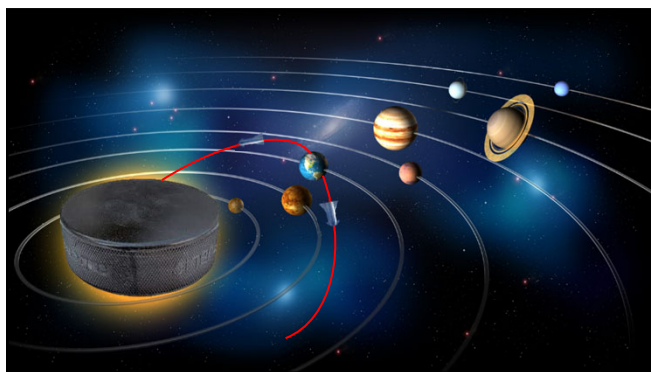
• Oefentherapie
 • Literatuur: progressief opbouwen!

37




38



39

Progressies

40

Progressies





Fig. 3. An extension of Fig. 2 assuming that the exercise moves from a stable, indoor environment to an unstable outdoor environment.

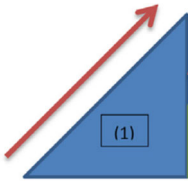
Blanchard 2014




41

Progressies

- **Intrinsieke Variabelen**
 - (duur)tijd
 - ROM
 - afstand
 - Snelheid
 - Repetities
 - Load
 - ...



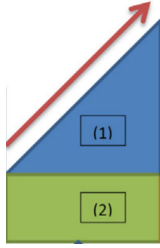
Blanchard 2014



42

Progressies

- **Extrinsieke parameters**
 - Start positie
 - Dimensies
 - Ondergrond
 - Duale taak
 - Materiaal
 - ...



Blanchard 2014

43

Progressies




Fig. 3. An extension of Fig. 2 assuming that the exercise moves from a stable, indoor environment to an unstable outdoor environment.

Blanchard 2014

44

Progressies

- Oefeningen ifv doelen
- Parameters ifv beperkingen

45

Behandeldoelen

- **Criteria based**
 - Needs analyse Ijs Hockey
 - 50' speeltijd
 - + 300 acceleraties en deceleraties
 - Gemiddelde HR: 70% HRmax, +10min boven 85%HRmax
 - 6 acceleraties per minuut
 - COD

Rago et al. 2023

46

Progressieve oefentherapie

- Doel: mobiliteit verbeteren



47

Progressieve oefentherapie

- Doel: mobiliteit verbeteren
- restricties:
 - ROM
 - Load



48

Progressieve oefentherapie



- Doel: mobiliteit verbeteren
- restricties:
 - ROM
 - Load: graad 1-2




49

Progressieve oefentherapie



- Doel: mobiliteit verbeteren
- restricties:
 - ROM
 - Load: graad 3




50

Progressieve oefentherapie



- Doel: mobiliteit verbeteren
- restricties:
 - ROM
 - Load





51

Progressieve oefentherapie



- Doel: stabiliteit enkel




52

Progressieve oefentherapie



- Doel: stabiliteit enkel
- restricties:
 - ROM
 - Load




53

Progressieve oefentherapie



- Doel: stabiliteit enkel
- restricties:
 - ROM
 - Load






54

Progressieve oefentherapie



- Doel: stabiliteit enkel
- restricties:
 - ROM
 - Load

55

Progressieve oefentherapie



- Doel: stabiliteit enkel
- restricties:
 - ROM
 - Load




56

Progressieve oefentherapie



- Doel: sporthervatting



57

Progressieve oefentherapie



- Doel: sporthervatting



58

Progressieve oefentherapie




- Doel: sporthervatting
 - Kracht
 - Core
 - Cardio
 - Agility
 - Balans
 - Coordinatie
 - Explosiviteit

59

Progressieve oefentherapie



- Doel: sporthervatting





60

