

# Informatiefolder

## Hersteltijd bindweefsel

**Therapeutisch Centrum van Berkel**

**Hoofdstraat 16**

**5481 AG Schijndel**

**073-5475454**

**[info@fysiovanberkel.nl](mailto:info@fysiovanberkel.nl)**

**[www.fysiovanberkel.nl](http://www.fysiovanberkel.nl)**



## Bindweefsel

Overall in ons lichaam komt bindweefsel voor. Gewrichtskapsels, pezen en banden bestaan voor het grootste deel uit bindweefsel. Maar bindweefsel maakt ook een belangrijk onderdeel uit van o.a. de huid, bloedvaten, spieren en botten. Ook de tussenwervelschijf bestaat uit een kern van een soort taaie, stroperige substantie met daaromheen ringen van bindweefsel. Wanneer het bindweefsel kapot gaat, b.v. een snee in de huid, een scheur in het bindweefsel van de tussenwervelschijf, of een enkelverstuiking, dan herstelt het altijd volgens hetzelfde patroon. De tijd die het kost, voordat het herstel helemaal voltooid is, hangt af van het soort weefsel. In zijn algemeenheid kan gesteld worden, dat als het weefsel beter doorbloed is, het ook sneller zal herstellen.

### Herstelproces na een bindweefselbeschadiging in 3 fases

#### 1. Ontstekingsfase:

- Dit is de eerste reactie nadat weefsel beschadigd is geraakt, er vindt een ontsteking plaats
- Hierbij kunnen vijf verschillende verschijnselen optreden namelijk roodheid, warmte, zwelling, pijn en gestoorde functie
- De acute fase duurt 24 tot 48 uur afhankelijk van de ernst van het letsel en de intensiteit en neemt daarna geleidelijk af tot 10 dagen nadat het letsel is ontstaan
- Belangrijk in deze periode is: gedeeltelijk immobiliseren (rust geven/ondersteunen), ijs, medicijnen

(ontstekingsremmers, pijnstillers), omhoog leggen, druk, informatie en fysiotherapie.

#### 2. Proliferatiefase: (fase van vorming van nieuw weefsel)

- Deze fase start ongeveer 1 tot 3 dagen na het ontstaan van het letsel, als de acute ontstekingsfase is beëindigd en duurt ongeveer 21 dagen
- In deze fase zie je toename van diverse stoffen die het herstel bevorderen
- Hiervoor moet er voldoende zuurstof in het gebied aanwezig zijn. De doorbloeding bij de banden en het kapsel is een week nadat het letsel is ontstaan ongeveer 10-15% van de oorspronkelijke situatie en dus heel weinig.
- Om een goede doorbloeding te krijgen en dus voldoende zuurstof, moet je actief bewegen
- Belangrijk in deze periode is: fysiotherapie gericht op beweeglijkheid, kracht, coördinatie, uithoudingsvermogen, informatie, controle van de ontstekingsverschijnselen

#### 3. Remodelleringsfase: (fase waarin het nieuwe weefsel weer in model wordt gebracht)

- Vorming van de definitieve structuur van het weefsel doordat het opnieuw in model wordt gebracht. In deze fase wordt de kwaliteit van het weefsel bepaald.
- Deze fase kan maanden tot jaren duren en is afhankelijk van de `stress` (druk- of trekkracht) die op het weefsel komt
- Belangrijk in deze periode is: fysiotherapie gericht op problematische en sportspecifieke handelingen, houdingen en

het belang van geleidelijk steeds meer belasten. Er moet dus sprake zijn van een veelzijdige-, doelgerichte-, functionele- en/ of sportspecifieke training.

### Enkele voorbeelden

	Tussenwervelschijf
Fase 1	0-5 dagen
Fase 2	2-28 dagen
Fase 3	600 dagen

	Kapselbandletsel
Fase 1	0-5 dagen
Fase 2	2-21 dagen
Fase 3	21-300/500 dagen

	Peesproblematiek
Fase 1	0-25 dagen
Fase 2	10-105 dagen
Fase 3	105 – 500 dagen

	spierproblematiek
Fase 1	0-5 dagen
Fase 2	2-21 dagen
Fase 3	21-300/500 dagen