

“De 24 uur regel”

Wat is de reactie na 24 uur?

Na passief of (geleid) actief) bewegen van een gewricht, na een oefen- of trainingssessie wordt - 24 uur later - met de patiënt geëvalueerd. De patiënt belt daarom na minimaal 24 uur met de therapeut of stuurt een E-mail (alleen indien er een ongewenste reactie optreedt!)

a) Acceptabele (gewenste) reactie:

- geen enkele reactie (“Het voelde prima na de behandeling/na de oefening/na de training”) of
- een reactie (draaglijke pijn, vermoeidheid, zwelling, stuwingsgevoel, warmte, roodheid, functieproblemen) die maximaal **24 uur** duurt en vervolgens **afneemt**

b) Ongewenste reactie:

- indien (nachtelijke) pijn, roodheid, warmte, zwelling, functieverlies **toenemen na 24 uur**
 - er is waarschijnlijk sprake van (hernieuwde) intra-articulaire schade of ongewenste prikkeling van de synoviale membraan (binnenzijde gewrichtskapsel) met een synovitis als gevolg
 - of er is sprake van (hernieuwde) peri-articulaire schade dus is er sprake van celdood. Dit is de voorwaarde voor een klassieke ontstekingsreactie: een nieuwe “wond”. Of de bestaande “wond” bleek nog niet dicht of nog niet sterk genoeg...

Verklaring: Een klassieke ontstekingsreactie (roodheid, warmte, pijn, zwelling, functielaesa) na schade aan collageen bindweefsel (er moet dan sprake zijn van celdood) duurt minimaal 48 uur en gemiddeld 2-7 dagen (pagina 51 Extremiteten, 12^{de} druk). Het normale herstelproces gaat daarna over in de proliferatiefase (4-28 dagen). Door het verdwijnen van de primaire hyperalgesie aan het einde van de proliferatiefase wordt de patiënt gestimuleerd zijn genezende “wond” weer functioneel te gaan belasten in de remodeleringsfase (4 weken tot 3 maanden). In de integratiefase (3 maanden tot 200 – 500 dagen) wordt het brein weer ‘aangesloten’ op de sensoren in de periferie. In deze laatste fase komt de balans tussen afbraak en opbouw van cellen weer in evenwicht.

Bij een acceptabele reactie wordt de behandeling conform het protocol voortgezet

Bij een onacceptabele reactie (toenemende pijn en andere symptomen na 24 uur) wordt de intensiteit van de behandeling of de dosering van de oefening/training eerst aangepast

Bij herhaalde ongewenste reacties – ondanks de aangepaste intensiteit/dosering - neemt de kans op een goede prognose voor een conservatief traject af en is specialistische expertise geïndiceerd (met rapportage over de vermoedelijke reden)

Denk bij **intra articulaire schade** aan (vezelige en hyaliene) kraakbeenschade – en mogelijk zelfs aan subchondrale botschade...

- ..na piekbelasting bij een artrotisch (heup-, knie- of enkel)gewricht of een SLAP-laesie in de schouder (labrumscheur van voor naar achter bij de aanhechting van de lange bicepspees)
- ..door het te vroeg passief bewegen of te intensief actief bewegen na langdurige immobilisatie. Geen passieve mobilisatietechnieken toepassen dus na verwijdering gips. Start met weinig intensieve (geleid) actieve mobilisatie. En pas op met te ruw uitgevoerde katroloefeningen (vaak mogelijk door gebruik van forse pijnstilling)

Tijdens het oefenen of mobiliseren van een gewricht kan intra-articulaire schade door de patiënt en/of de therapeut worden waargenomen in de vorm van pijn, warmte, crepitatie, blokkering of een combinatie hiervan (dérangement interne), vaak afgewisseld met pijnvrije intervallen. Er kan en mag (!) direct maar ook na afloop van de belasting een reactie optreden. De 24 uur regel is leidend. Te veel pijnstilling kan dus storend werken.

Denk bij **extra-articulaire schade** aan bindweefsel schade...

- ..in het reguliere conservatieve behandeltraject door te snelle opbouw van de belasting op een partiële bindweefselruptuur (bijvoorbeeld in de rotatorcuff)
- ..in het postoperatieve behandeltraject door hernieuwde schade na te snel belasten van de geopereerde laesie (bijvoorbeeld een rotatorcuffrepair)

Mede dankzij de '24 uur regel' wordt de patiënt actief betrokken bij zijn herstelproces en krijgt hij inzicht in een verantwoorde en realistische behandel frequentie, behandelduur en oefendosering