

Epte



Kernpraktijken

Fysiotherapie vanuit de kern

Epte

Deze folder geeft u informatie over een specifieke behandelmethode voor peesklachten.

Wat is Epte?

Epte is een innovatieve behandelmethode voor chronische, slecht genezende peesklachten. (tendinopathieën). Epte therapie is ontwikkeld in Spanje en wordt hier al enkele jaren veelvuldig en succesvol toegepast. In Nederland is Epte nog relatief nieuw en onbekend. Bij Epte wordt onder echogeleiding een naaldje in de pees gebracht. Een elektrische prikkel zorgt daarna voor het therapeutische effect.

Tendinopathieën

Tendinopathieën zijn chronische peesblessures van o.a. achillespees, elleboog, schouder, hielspoor, kniepees. Deze blessures staan bekend om hun hardnekkige karakter. Juist deze aandoeningen zijn uitstekend te behandelen met Epte. Maar wat is nu eigenlijk de reden dat die pezen vaak zo slecht herstellen? Aan de hand van de “donutmetafoor” leggen we uit waarom de “traditionele” behandeling van peesproblemen vaak faalt. Stel jezelf een degeneratieve pees voor als een donut.



Met training zal het omliggende gezonde peesweefsel belastbaarder worden en zullen klachten wellicht verminderen. Maar in feite behandelen we dan alleen de donut en niet het gat. Het degeneratieve deel wil je juist in de behandeling betrekken. Dit is het moment waarop Epte om de hoek komt kijken. Epte pakt ook deze zone specifiek aan. Training met als doel de belastbaarheid van de gehele pees te vergroten heeft vervolgens wel kans van slagen.

Hoe ziet de Epte behandeling eruit?

Met behulp van echografie wordt de juiste locatie bepaald. Het dunne naaldje wordt in de pees geprikt. Daarna wordt gedurende 1-2 minuten een hele lichte elektrische stroom toegediend. Met de stroom wordt een proces gestart waarmee uw pees gezonde nieuwe vezels gaat aanmaken. Het prikken kan licht gevoelig zijn. De behandeling wordt meestal niet als pijnlijk ervaren, maar als kortdurend ‘oncomfortabel’.

Werking Epte

Bij tendinopathieën verandert de zuurgraad van het peesweefsel. EPTE stuurt een elektrische lading door het aangedane weefsel precies op de plek waar het nodig is. EPTE wekt een fysiologische ontstekingsreactie op, waardoor de zuurgraad normaliseert. Er ontstaat een gunstig milieu voor het herstel van het peesweefsel. De voorwaarden voor herstel zijn weer aanwezig.

Oefenprogramma

Epte is voorwaarde scheppend om tot een optimaal behandelresultaat te komen. De beste resultaten worden geboekt wanneer Epte gecombineerd wordt met de juiste adviezen en een specifiek oefenprogramma. De oefeningen zijn bedoeld om de pees treksterk te maken en de vezels in de goede richting te laten groeien. Zonder oefeningen groeien de nieuwe vezels kriskras in alle richtingen en dat is niet sterker.

Resultaat

De pijnklachten worden meestal in 4-6 behandelingen minder en u kunt meestal in ongeveer 3 maanden uw activiteiten weer volledig gaan hervatten. Het kan wel een half jaar duren voordat de pees op het echobeeld weer helemaal goed is. Zo lang gaan we niet door met de therapie omdat de pijn in de meeste gevallen al over is.

Welke peesblessures zijn geschikt voor Epte?

- ◆ Pijn net onder de knieschijf, kniepees (jumpers knee)
- ◆ Pijn aan de achillespees (achillodynie)
- ◆ Chronische elleboogpijn, epicondylitis lateralis (tenniselleboog)
- ◆ Chronische schouderpijn (supraspinatuspees)
- ◆ Hielspoor (fasciitis plantaris)

Wat kost Epte

Deze methode is een onderdeel van de normale fysiotherapiebehandeling. Indien u aanvullend verzekerd bent, vallen in principe ook de kosten voor Epte therapie hieronder.



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



Kernpraktijken
Fysiotherapie Beemster

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster
T: 0299 – 68 39 88
E: fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam
T: 0299 – 65 11 09
E: oosteree@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Weidevenne

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend
T: 0299 – 42 56 83
E: weidevenne@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie de Garage

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam
T: 0299 – 32 01 75
E: garage@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiogroep Zaandam

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam
T: 075 – 616 11 46
E: info@fysiogroep.nl