

Knieklachten

De knie heeft het tijdens het sporten zwaar te verduren. De knie is kwetsbaar omdat het veel bewegingsmogelijkheden heeft, maar toch stabiel moet zijn. Een sporter kan dit grootste gewricht van het lichaam goed verzorgen door preventief actief te zijn: in onderstaand artikel staat hoe de sporter dit kan bewerkstelligen.

De knie

Het bovenbeen past eigenlijk niet goed op het onderbeen: als we de botten bekijken is het een instabiel gewricht. De twee menisci zorgen ervoor dat het gewricht stabiel wordt. De menisci zijn twee halvemaanvormige schijfjes, te vergelijken met twee mandarijnenpartjes. Doordat ze deze vorm hebben, ontstaat er op het onderbeen een kommetje waarin het bovenbeen wél goed past. Tevens zorgen vier kniebanden voor stabiliteit: een binnen- en een buitenband en een voorste- en achterste kruisband. De spieren rondom het kniegewricht kunnen de knie goed actief stabiliseren.

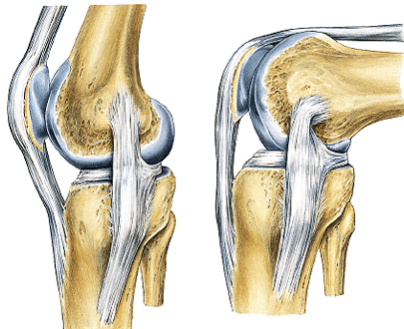


Acute knieblessures

Er zijn veel knieblessures, de 'meniscus' (voetbalknie) is de bekendste: er is dan een scheur(tje) in de meniscus ontstaan. Ook de kruisbandruptuur is bekend: veel voetballers zijn er een jaar door uit de roulatie. Dit zijn in het algemeen acute blessures door een te grote inwerkende kracht van buitenaf.

Spier- en peesblessures

Minder bekend, maar vaker voorkomend zijn de spier- en peesblessures rond het kniegewricht. Veel sporters hebben ooit wel eens een wedstrijd moeten opgeven door pijn rondom het kniegewricht. Een veel voorkomende knieklacht is pijn aan de achterkant van de knieschijf: in feite een onschuldige aandoening die wel erg pijnlijk kan zijn! Een andere blessure is pijn aan de onderpunt van de knieschijf of de spieraanhechting aan het onderbeen: "Springersknie".



Preventie van acute blessures

Vaak komt een acute blessure omdat de knie niet bestand is tegen 'een kracht' van buitenaf. Dit kan men deels voorkomen door ten eerste de spieren rondom de knie te versterken en ten tweede door de coördinatie van de knie te verbeteren. Kniespieren sterker maken kan via fitnessapparatuur, maar kan ook thuis middels eenvoudige oefeningen. De coördinatie verbeteren kan door balansoefeningen te doen als bijvoorbeeld: op één been staan, met ogen dicht op één been staan, op de tenen staan en door baloefeningen te doen terwijl men op één baan staat. Het sporten zelf bevordert natuurlijk ook de coördinatie.

Preventie van spier- en peesblessures

Spier- en peesblessures kunnen voorkomen worden door het goed uitvoeren van een warming-up. Vooral na inspanning is het goed om rustig af te bouwen en te rekken (cool down).

Bij klachten aan de achterkant of onderpunt van de knieschijf is het belangrijk om de 'm. quadriceps' (de vierkoppige bovenbeenspier) goed op lengte te houden.

Als bij het rekken van deze spier pijn in de knie optreedt, is het beter om de knie minder te buigen en vervolgens de bilspeer aan te spannen, waardoor de bovenbeenspieren toch worden gerek. Vaak zijn deze spieren ook nog verzwakt door het ontzien en moeten zij ook versterkt worden.



Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl