

Patellofemoraal pijnsyndroom

Anatomie kniegewricht

Het kniegewricht is onderverdeeld in vier botstructuren, te weten:

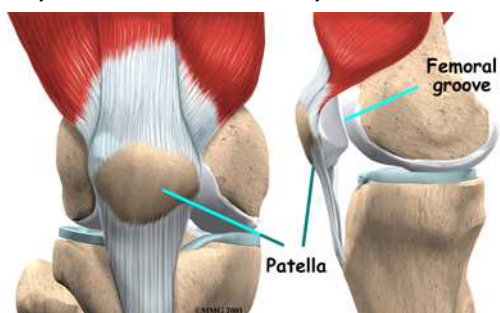
- bovenbeen (femur)
- scheenbeen (tibia)
- kuitbeen (fibula)
- knieschijf (patella)

Het bovenbeen en de knieschijf vormen met elkaar een gewricht (patellofemoraal gewricht). De onderzijde van het bovenbeen bestaat uit twee ronde delen (condylen), bovenop deze rondingen spoort de knieschijf. Beide botstructuren zijn met kraakbeen bekleed, dit kraakbeen dient voor schokdemping, juiste sporing van het gewricht en geeft de knie stabiliteit.

Ontstaan Patellofemoraal pijnsyndroom

Patellofemoraal pijnsyndroom is een ontstekingsbeeld van het kraakbeen binnen het kniegewricht veroorzaakt door overbelasting.

De oorzaak van deze overbelasting is dat er een verhoogde druk ontstaat van de knieschijf tegen het bovenbeen. Meestal gaat dit gepaard met een verkeerde sporing van de knieschijf, waarbij de knieschijf als het ware buiten het gewricht getrokken wordt. Er zijn diverse oorzaken aan te wijzen voor het ontstaan van deze overbelasting:



- Afwijkingen in de stand van de knieën (X benen)
- Afwijking van de vorm van de knieschijf
- Voortdurende overstrekking van de knie (hyperextensie)
- Langdurige explosieve krachten (meestal in combinatie met onvoldoende actieve stabiliteit)
- Onvoldoende (actieve) stabiliteit van het kniegewricht. Hierdoor spoort de knieschijf verkeerd in het gewricht door onvoldoende kracht van de binnenste bovenbeenspier
- Dysbalans tussen de functie van de bovenbeenspieren aan de voorzijde (m. quadriceps) en achterzijde (hamstrings)

Klachten als gevolg van Patellofemoraal pijnsyndroom

De klachten veroorzaakt door patellofemoraal pijnsyndroom zullen vaak verergeren bij toegenomen belasting waarbij er meer druk op de knieschijf komt te staan.

Aanvankelijk zullen de klachten zich vaak voordoen als stijfheid (vaak na belasting), op den duur zullen de klachten meer pijnlijk van aard worden.

De typische klachten zijn:

- Pijn rondom en/of achter de knieschijf
- Pijn bij het traplopen
- Pijn bij het aanspannen van de bovenbeenspieren
- Pijn bij het buigen van de knie en/of het zitten op de knieën
- Soms is er sprake van zwelling na belasting

Behandeling

De behandeling van Patellofemoraal pijnsyndroom richt zich op het verminderen van de druk tussen de knieschijf en het bovenbeen en dus op het verbeteren van de spierfunctie / actieve stabiliteit (spierkracht / coördinatie / spieruithoudingsvermogen / snelheid).

Met name de coördinatie is erg belangrijk om een juiste sporing van de knieschijf te realiseren. Hierbij zal met name de binnenste bovenbeenspier getraind worden, welke ervoor zal zorgen dat de knieschijf wordt teruggetrokken in het gewricht en daarmee de druk van de knieschijf op het bovenbeen zal verminderen.

De oefeningen kunnen ondersteund worden door middel van tapetechnieken (Medical Taping of Patellafemorale Taping). Deze tape zorgt voor een juiste sporing van de knieschijf in het gewricht, waarmee pijnklachten zullen verminderen en de mogelijkheid tot oefenen ontstaat.



Prognose

Door middel van het verbeteren van de spierfunctie / actieve stabiliteit zullen de pijnklachten minder worden. Afhankelijk van de intensiteit van de dagelijkse (sport)belasting is meer of minder training noodzakelijk. Uiteraard is een goede opbouw en uitgebreide instructie en controle van de uitvoering (coördinatie!) erg belangrijk.

De exacte prognose is moeilijk vast te stellen gezien de vele oorzaken en de verschillende intensiteit van dagelijkse belasting.