

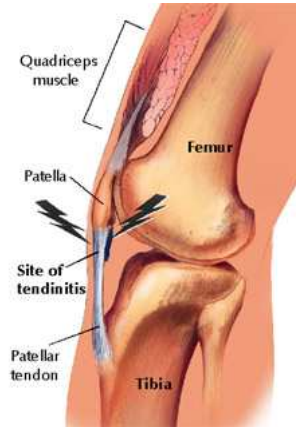
Springersknie

Wat is een springersknie

Een springersknie (ook wel jumpers-knee) genoemd, is een chronische blessure aan de onderkant van de knieschijf. De springersknie ontstaat in de meeste gevallen door overbelasting van de kniepees. De blessure komt het meest voor bij sporters die veelvuldig moeten springen, vandaar de naam springersknie. Dit wil niet zeggen dat je als loper of werpsporter deze blessure niet kan oplopen.

Door de overbelasting van de kniepees ontstaat er een zwelling en drukpijn aan de onderkant van de knieschijf. Een enkele keer treedt er ook boven de knieschijf of op het scheenbeen (ter hoogte van de aanhechting van de kniepees op het scheenbeen) een drukpijn op.

In het begin van de blessure is er alleen een zeurende pijn in de knie (vooral s'ochtends) na een zware inspanning of training. Als de signalen van de pijn worden genegeerd of niet goed worden opgevangen zullen de pijnklachten aan het begin of tijdens de training gevoeld worden. De klachten zullen in het begin nog na de warming-up verdwijnen maar zullen na afloop van de inspanning of training weer opkomen. Uiteindelijk zullen hardlopen en springen onmogelijk worden door de pijn.



Oorzaken van het ontstaan van de springersknie is vaak een samenspel van verschillende factoren:

- Een slechte doorbloeding van de kniepees, waardoor herstel na een inspanning bemoeilijkt wordt.
- Een verkorting van de vierkoppige bovenbeenspier.
- Te zware trainingsbelasting in het bijzonder springen
- Onvoldoende spierfunctie (kracht en uithoudingsvermogen) van de bovenbeenspier
- Verkeerde sprongcoördinatie
- Verkeerd schoeisel bijvoorbeeld schoeisel met een slechte demping
- Standsafwijkingen in het onderbeen of voet
- Overgewicht
- Het niet uitvoeren van lenigheidstraining en cooling-down
- Een eventuele snelle groei in relatie tot de leeftijd

Hoe voorkom je het ontstaan van een springersknie

Zorg allereerst voor een goede basisconditie en bouw eerst de duur en afstand op en dan pas de snelheid en intensiteit. Ten eerste moet je voordat je start met een inspanning een warming-up doen. In deze warming-up waarin je start met een algemene opwarming moet je aandacht besteden aan een stukje sportspecifieke oefenvormen. Dit zal zo'n 20 tot 30 minuten duren.

Ten tweede is het belangrijk dat je een goede trainingsopbouw hanteert. De omvang en de intensiteit van de training moeten goed afgestemd zijn op de huidige belastbaarheid. Bij verandering van de intensiteit en de omvang van de training past de pees zich langzaam aan. Ook tijdens de revalidatie of na de blessure moet de opbouw geleidelijk plaatsvinden om een recidief te voorkomen.



Ten derde is het trainen van de spierfunctie (kracht en uithoudingsvermogen) van de vierkoppige bovenbeenspier een preventieve maatregel tegen een springersknie. Hierbij geldt wel dat men de belasting en belastbaarheid goed op elkaar moet afstemmen.

Het verbeteren van de coördinatie van het lopen en springen tijdens een training en een wedstrijd is een middel om een springersknie te voorkomen.

Het dragen van goed schoeisel is belangrijk. Het schoeisel moet afgestemd zijn op de sportspecifieke ondergrond en de anatomische variatie van de voet.

Na de inspanning of training is het van belang een cooling-down te doen. Een vast onderdeel van de cooling-down is het rekken. Voor preventie van de jumpers-knee is het van belang de vierkoppige bovenbeenspier goed op lengte brengen en te houden. Zo wordt de rustspanning van spieren en kniepees lager!

Mocht de klacht ondanks alle preventie maatregelen toch ontstaan wat dan?

Dan is het van belang de trainings- en inspanningsintensiteit aan te passen aan de belastbaarheid van de kniepees. Dat kan betekenen dat er een trainingspauze moet worden ingelast. Maar er zijn dan wel trainingsalternatieven om toch in conditie te blijven. Koelen is een mogelijkheid om de pijn te dempen. Koelen zal echter alleen in het beginstadium van het ontstaan van de springersknie een hulpmiddel zijn. Het aanleggen van een tape kan (tijdelijk) de klachten verminderen. Zo worden de krachten in de pees anders verdeeld en kunnen de ontstoken delen rusten. Vraag hierover advies aan uw fysiotherapeut.

CURA
FYSIOTHERAPIE

PCCT
Physio Consultancy & Training

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