

# Knieschijf pijnklachten

## Patellofemorale pijnsyndroom

Je bent bij ons gekomen omdat je klachten aan één of beide knieën hebt. Wij hebben vastgesteld dat je klachten van je bovenbeen en knieschijf hebt (patello femorale pijnsyndroom). In deze folder lees je wat de klachten zijn en wat je er tegen kan doen.

## Wat zijn de klachten?

Deze knieklachten komen vaak voor in de periode dat je snel groeit (groeispurt). Je krijgt pijn rond je knieschijf of ter hoogte van de kniepees. De klachten ontstaan meestal tijdens of na het sporten. Ze treden vooral op bij sporten waarbij je veel rent of springt, zoals voetbal, hockey, basketbal en handbal. Je kunt ook klachten hebben tijdens het fietsen, traplopen, hurken en langdurig in dezelfde houding zitten. Je kan plotseling last hebben van deze klachten, maar ze kunnen ook langzaam ontstaan,

## Hoe ontstaat deze aandoening?

Je bovenbeenspier loopt uit in een pees waar ook je knieschijf aan vast zit. De bovenbeenspier zorgt ervoor dat je je knie kunt buigen en strekken. Je knieschijf zorgt ervoor dat dit makkelijker gaat. Als je je knie buigt of strekt beweegt je knieschijf door een

‘gleuf’. Door deze ‘gleuf’ blijft je knieschijf in het midden. De knieschijf beschermt de pees door de wrijving met het bovenbeen op te vangen. Bij jouw knieklachten loopt je knieschijf niet goed in deze ‘gleuf’. Deze aandoening komt vooral voor bij meisjes tussen 8 en 14 jaar en bij jongens tussen 10 en 16 jaar.

## Hoe ontstaan de klachten?

De klachten ontstaan doordat je knieschijf de hele tijd beweegt in de ‘gleuf’. Er spelen ook andere dingen mee, bijvoorbeeld lichamelijke eigenschappen.

## Welke lichamelijke eigenschappen hebben invloed?

- Als je in een bepaalde periode heel snel groeit (groeispurt), wordt de trekkracht op de kniepees groter. Zo kan je pijn krijgen.
- Als je doorgezakte voeten (platvoeten) en/of X-benen hebt, draait je onderbeen bij het buigen van je knie naar binnen. Hierdoor wordt de knieschijf niet gelijkmatig belast.
- Als je bovenbeen-, heup- en bilsieren niet stevig genoeg zijn, kan je knie naar binnen draaien. Hierdoor wordt de knieschijf niet gelijkmatig belast.
- Door verkorting van de bovenbeenspiereen ontstaat een grotere trekkracht op de knieschijfpees. Hierdoor ontstaan eerder klachten.
- Als je te zwaar bent, komt er meer druk op je knieën. Ook dit speelt een rol bij knieklachten.

## Oorzaken van buitenaf

Als je veel springt, sprint, wendt en keert kan je knieklachten krijgen. Bij vermindering van de belasting kan de klacht spontaan verbeteren.

## Hoe kunnen je klachten overgaan?

Veel kinderen reageren goed op een (kinder)fysiotherapeutische behandeling. Na enige tijd verbeteren de klachten. Het is belangrijk om te kijken naar belasting en belastbaarheid. Als het evenwicht tussen belastbaarheid en belasting niet wordt hersteld, ontstaat er een voortdurende overbelasting.

Om je pijnklachten te verminderen kan je de volgende maatregelen nemen

- Het is belangrijk dat je je knie belast tot jouw pijngrens. Dus geen totale rust, maar de beweging aanpassen. Bijvoorbeeld fietsen in een lichtere versnelling.
- Je kunt een bandje om je knieschijf dragen, een patellabandje. Dit kan effect hebben op de krachten. Het bandje verdeelt de kracht over een groter gebied. Hierdoor wordt de piekbelasting minder. En daardoor worden je pijnklachten ook minder.
- Zit niet lang met opgetrokken knieën. Zit ook niet te lang in dezelfde houding.
- Doe een goede warming-up voordat je begint met sporten.

## Oefentherapie

Je kan je knie sterker maken door oefeningen te doen. Hierdoor krijg je minder klachten, of je krijgt ze pas later. Je krijgt een oefenschema, dat op jouw situatie is aangepast.

- Doe rekoefeningen voor je bovenbeenspieren. Door het verbeteren van de beweeglijkheid (flexibiliteit) vermindert de trekkracht op de peesaanhechting.
- Doe spierkrachtoefeningen waardoor je bovenbeenspieren sterker worden. Je kan de belasting beter opvangen. Hierdoor wordt de trekkracht op de peesaanhechting minder.
- Verbeter de coördinatie en stabiliteit. Door je evenwicht te verbeteren, hoeft je knie minder herstellende bewegingen te maken. Je knie wordt op deze manier in een zo natuurlijk mogelijke richting belast.
- Je bovenlichaam is de basis waaruit alle bewegingen komen. Het is belangrijk dat deze basis sterk genoeg is. De kans op een blessure neemt hierdoor af.

## Tot slot

Als je na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, stel deze dan aan jouw behandelend arts of aan de kinderfysiotherapeut van de afdeling Kinderfysiotherapie van het Juliana Kinderziekenhuis. Zij zijn telefonisch bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag

- tussen 8.30 en 17.00 uur
- via telefoonnummer (070) 210 7435

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność,

postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

220602042023