

Pijn net onder de knie - Osgood-Schlatter

Je bent bij ons gekomen vanwege klachten aan één of beide knieën. Wij hebben vastgesteld dat je de ziekte van Osgood-Schlatter* hebt. In deze folder lees je wat de klachten zijn en wat je er tegen kan doen.

*De ziekte heet naar de ontdekkers van deze aandoening, dokter Osgood en dokter Schlatter.

Wat zijn de klachten?

Osgood-Schlatter komt vaak voor in de periode dat je snel groeit (groeispurt). Je hebt pijn en er zit een zwelling net onder je knie, ter hoogte van de aanhechting van de kniepees aan het scheenbeen. De klachten ontstaan meestal tijdens of na het sporten. Ze treden vooral op bij sporten waarbij je veel rent en springt, zoals voetbal, hockey en handbal. Maar ook fietsen, traplopen, diepe kniebuigingen en op je knieën zitten is vaak pijnlijk. Je kan plotseling last hebben van deze klachten, maar ze kunnen ook langzaam ontstaan.

Hoe ontstaat deze aandoening?

De kniepees zit vlak onder de knie vast aan het scheenbeen. De plaats waar de pees vastzit heet tuberositas tibiae. Deze plek bestaat bij kinderen uit kraakbeen en bij volwassenen uit

bot. Als je groeit, worden de trekkrachten op de tuberositas groter. Dit komt vooral voor bij sporten waarbij je veel rent en springt. Hierdoor kunnen kleine beschadigingen met ontstekingsverschijnselen ontstaan. De aandoening komt vooral voor bij meisjes tussen 8 en 14 jaar en bij jongens tussen 10 en 16 jaar. De klachten komen het meest voor bij jongens.

Als je knie is uitgegroeid en de groeischijven dicht zijn, verdwijnen de klachten vanzelf. Dit duurt soms wel 1 tot 2 jaar. Soms ontstaan er losse botstukjes. Deze kunnen klachten geven als je ouder wordt. Heel soms verwijdert de arts deze dan.



Wat zijn de oorzaken?

Osgood-Schlatter ontstaat door overbelasting van de knie tijdens de groei. Vooral sporten waarbij veel kracht op de

bovenbeenspieren komt te staan kunnen een oorzaak zijn. Zoals bij voetbal, handbal en hockey. Daarnaast kunnen lichamelijke oorzaken en oorzaken van buitenaf van invloed zijn:

Lichamelijke oorzaken

- Als je in een bepaalde periode heel snel groeit (groeispurt), wordt de trekkracht op de peesaanhechting groter en kan je pijn krijgen.
- Als je doorgezakte voeten (platvoeten) of X-benen hebt, draait je onderbeen bij het buigen van de knie naar binnen. Hierdoor wordt de knieschijf niet gelijkmatig belast.
- Als je bil-, heup-, en bovenbeenspier (vastus medialis) niet sterk genoeg zijn, kan je knie naar binnen gaan. Je knieschijf wordt dan verkeerd belast.
- Door verkorting van de bovenbeenspieren ontstaat een grotere trekkracht op de knieschijfpees. Hierdoor ontstaan eerder klachten.
- Als je te zwaar bent, komt er teveel druk op het kniegewricht. 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?

- Het is belangrijk dat je je knie belast tot jouw pijngrens. Ga minder vaak sporten. En sport vooral niet te lang (rennen, springen, sprinten). Als je pijn krijgt, moet je rusten. Ga dan niet door. Dit vertraagt het herstel.
- Je kan de pijnklachten verminderen door je knie(en) met ijs te koelen. Gebruik hiervoor een cold-pack of wikkel het ijs in een theedoek. Doe dit 2-3 maal per dag gedurende 10-15 minuten. Let op: doe geen ijs direct op je huid!
- Je kunt een bandje om je knieschijf dragen, een patellabandje. Dit kan effect hebben op de krachten. Het bandje verdeelt de kracht op de peesaanhechting over een groter gebied. Hierdoor wordt de piekbelasting minder. Er is geen wetenschappelijk bewijs hiervoor.
- 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.

- Doe rekoefeningen voor je bovenbeenspieren. Door het verbeteren van de beweeglijkheid (flexibiliteit) vermindert de trekkracht op de peesaanhechting.
- Doe spierkrachtoefeningen voor je bovenbeenspieren. Sterke spieren kunnen de belasting beter opvangen. Hierdoor vermindert de trekkracht op de peesaanhechting.
- 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.

Medicijnen

De arts schrijft bijna nooit medicijnen voor bij deze ziekte. Als je wilt, kan je een paracetamol innemen. Doe dit alleen in overleg met je ouders/verzorgers. Het innemen van paracetamol helpt alleen tegen de pijn. Je klachten gaan er niet door over.

Kan je Osgood-Schlatter voorkomen?

Helaas is Osgood-Schlatter niet altijd te voorkomen. De kans dat je het krijgt, kan je wel verminderen door de hieronder genoemde maatregelen:

- Zorg voor een goede warming-up vóór de training of wedstrijd;
- Zorg voor een goede cooling-down na de training of wedstrijd. Het rekken van de kuitspieren is hier een belangrijk onderdeel van;
- Zorg voor een goede opbouw van de trainingen, zeker aan het begin van het seizoen.

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.

220723122024