

Orthopedie

Patellofemoraal pijnsyndroom

Pijn in en rond de knieschijf

Inleiding

U heeft een bezoek gebracht aan uw behandelend arts op de poli. De arts heeft geconstateerd dat u patellofemorale pijnklachten heeft. U heeft al uitleg gehad wat dit betekent en wat de behandelmogelijkheden zijn. Hier kunt u alle informatie nog eens doorlezen. Ook vindt u uitleg over de manieren van behandeling.

Patellofemoraal (pijn)syndroom

Wat is het patellofemoraal (pijn)syndroom?

Patellofemorale pijnklachten zijn klachten die waargenomen worden in en rond de knieschijf. Patella betekent knieschijf. Het komt op alle leeftijden voor, maar vooral in de puberteit. De klachten komen vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.



Figuur 1. Knieschijf loopt door groeve van bovenbeen

De knie is het gewricht tussen het bovenbeen (dijbeen of femur) en het onderbeen (scheonbeen of tibia). De knieschijf (patella) is het bot aan de voorzijde van de knie. De groep spieren aan de voorzijde van het bovenbeen heet dijbeenspier of quadriceps. De pees hiervan zit vast aan het onderbeen.

In deze pees is de knieschijf opgehangen. Bij het buigen en strekken van de knie loopt de knieschijf door een groeve in het bovenbeen. De knieschijf werkt als een soort katrol, waarop met name bij het buigen van de knie, grote krachten komen te staan.

Klachten

Klachten die bij het patellofemorale (pijn)syndroom vaak worden genoemd zijn pijnklachten aan de voorzijde van de knie, die vooral optreden bij traplopen, hurken en langdurig met gebogen knieën zitten. Vanwege deze laatste uitlokkende factor spreekt men ook wel van de 'theaterknie'.



Figuur 2. Problemen rond de knieschijf

Oorzaken

Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand patellofemorale pijnklachten krijgt. Mogelijk komt het doordat de knieschijf niet mooi door de groeve in het bovenbeen loopt. Dit kan het gevolg zijn van een afwijkende stand van de benen of voeten, of door zwakke of korte spieren rondom het kniegewricht.

Vaak zijn er geen afwijkingen in de sporing van de knieschijf te vinden en is het meer de irritatie van de structuren rondom de knieschijf die leiden tot de klachten. Dit kan het gevolg zijn van overbelasting of een val. Overgewicht en kniebelastende activiteiten (hurken-knielen-traplopen) kunnen een rol spelen. Mensen met soepele knieën (overstrekking of laxiteit van de banden) hebben vaker deze klachten evenals patiënten met artrose (slijtage). Een instabiliteit van de achterste kruisband kan ook een reden zijn van knieschijfklachten.

Zeldzamer is een patella partita: hierbij zijn losse botkernen in de knieschijf aanwezig die vooral bij sporters last kunnen geven. Een röntgenfoto toont dit aan. Bij een aantal patiënten wordt er geen oorzaak voor de klachten gevonden.

Behandeling

De volgende behandeling kan de klachten verminderen of wegnemen:

1. relatieve rust en pijnstillers;
2. oefeningen.

Vaak worden beide zaken gecombineerd. Essentieel is te begrijpen dat de pijn vervelend is, maar onschuldig. Er ontstaat geen schade van de knie op termijn. U mag dus gerust de knie gebruiken ondanks dat u last heeft.

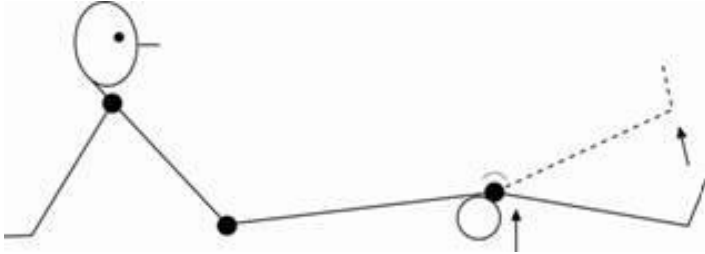
1. Relatieve rust en pijnstillers

De activiteiten die de klachten uitlokken moeten zoveel mogelijk worden vermeden. Daarnaast kan koelen de klachten verminderen of NSAID's. Dat zijn pijnstillers die ook een ontstekingsremmende werking hebben.

U kunt het zadel van de fiets iets hoger zetten om de pijn van de knieschijf te verminderen. Fietsen op licht verzet werkt beter dan zwaar verzet.

2. Oefeningen die de spieren versterken

De quadriceps, en met name het deel aan de binnenzijde, is van belang voor de sporing van de knieschijf. Het is dan ook belangrijk dat u deze groep spieren goed traint. De hierna genoemde spierversterkende oefening moet u minimaal vier maanden volhouden om resultaat te bereiken.



Figuur 3. Leg een kussentje onder uw been en strek uw been

Leg een kussentje onder uw knie en strek uw been. Zo oefent u de binnenzijde van de quadriceps, zonder de knieschijf te belasten. Herhaal de oefening twee maal per dag, in drie series van 15 keer. Let op! Fitnessoefeningen zoals “legpress”, leg-raise en roeiapparaat zijn onverstandig. De pijn neemt in de knie meestal toe en de pijn blijft dan bestaan.

Behandeling bij wat minder uitgesproken klachten

Als de klachten wat minder uitgesproken zijn, kunt u de oefeningen doen die hierna beschreven worden. Doe geen oefeningen met gewichten, zoals de “legpress” of roeien, want dit geeft een te hoge belasting van de knieschijf.

1. Versterking van de spieren, door te ‘squatten’

Een squat is een kniebuiging. U kunt deze oefening eventueel ook op een schuine ondergrond doen. Herhaal de oefening twee maal per dag, in drie series van 15 keer. Als het squatten op twee benen goed gaat, mag u de verzwaarde oefening (op één been) ook doen.

- Squatten op twee benen
Sta rechtop met uw voeten naast elkaar. Zak door uw knieën, terwijl u uw bovenbeenspieren bewust aanspant.
- Squatten op één been (verzwaarde oefening)
Ga op één been staan, en zak door de knie. Span uw bovenbeenspieren hierbij bewust aan.

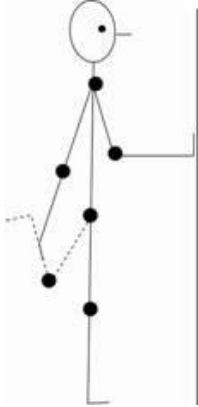
2. Rekking van de spieren

Naast versterking van de spieren is het ook belangrijk dat ze goed op lengte zijn. Bij te korte spieren zijn de krachten die op de knie werken anders verdeeld en dit kan tot klachten leiden. De rekoefeningen die hierna worden beschreven kunt u twee tot drie keer per dag doen.

Houdt elke oefening 20 tot 30 seconden vol, en herhaal de oefening per keer drie maal.

- **Rekking van de quadriceps (voorzijde bovenbeen)**

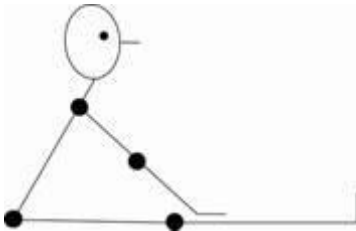
Ga op één been staan en breng de hak van het andere been naar de billen. U voelt dan de voorzijde van het bovenbeen op spanning komen.



Figuur 4. Rekking van de quadriceps

- **Rekking van de hamstrings (achterzijde bovenbeen)**

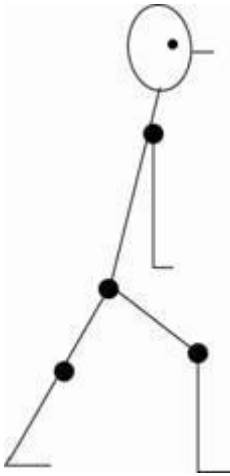
Ga met gestrekte benen op de grond zitten en breng de handen naar de enkels. U voelt dan de achterzijde van de bovenbenen op spanning komen.



Figuur 5. Rekking van de hamstrings

- ***Rekking van de kuitspieren***

Maak een stap naar voren met het ene been. Het achterste been moet gestrekt zijn en de hak moet op de grond blijven. U voelt de achterzijde van de kuit op spanning komen.



Figuur 6. Rekking van de kuitspieren

Vragen / Bereikbaarheid

Heeft u tijdens uw behandeling vragen en/of problemen, blijf er niet mee rondlopen maar neem contact op met de polikliniek Orthopedie of een van de orthopedie-consulenten.

Orthopedie-consulent

Locatie Venlo routennummer 74 ☎ (077) 320 64 25 ✉ ortho-consul-venlo@viecuri.nl	Locatie Venray routennummer 11 ☎ (0478) 52 28 03 ✉ ortho-consul-venray@viecuri.nl
---	---

De orthopedie-consulenten zijn bereikbaar

Ma t/m do van 8.30 tot 12.30 uur en van 13.15 tot 17.00 uur

Vrijdags van 8.30 tot 12.30 uur

Algemene vragen

Polikliniek Orthopedie

Bereikbaar tijdens kantooruren

Locatie Venlo routennummer 74 ☎ (077) 320 68 70	Locatie Venray routennummer 11 ☎ (0478) 52 24 46
--	---

Na de ingreep, buiten kantooruren bij **spoedeisende medische problemen**

Verpleegafdeling Orthopedie

Locatie Venlo routennummer 90 laag 3 ☎ (077) 320 60 78	Locatie Venray routennummer 84 laag 3 ☎ (0478) 52 21 30
---	--

Spoedeisende Hulp (SEH)

☎ (077) 320 58 10

Wilt u meer informatie bezoek dan onze website:

www.viecuri.nl

Kies uw specialisme / Orthopedie

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl