

Sportgeneeskunde

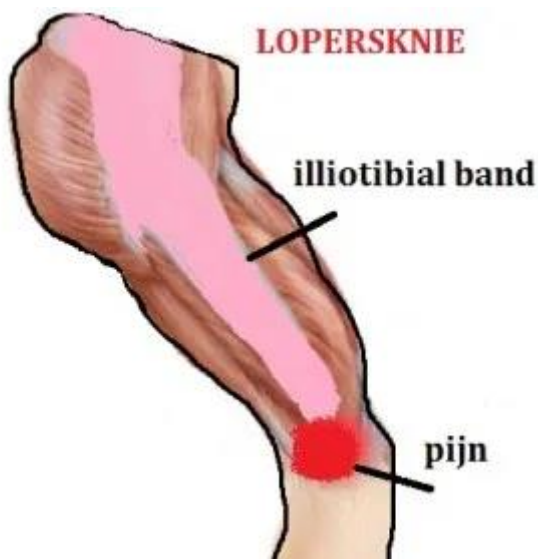
Lopersknie

Iliotibiaal frictiesyndroom

Inleiding

Het iliotibiaal frictiesyndroom wordt ook wel lopersknie of runnersknee genoemd. Het iliotibiaal frictiesyndroom is een overbelastingblessure van de tractus iliotibialis. Dit is de brede peesplaat aan de buitenzijde van het bovenbeen.

Deze blessure is het gevolg van herhaaldelijke druk of wrijving van de peesplaat over het deel van het dijbeenbot dat het meeste uitsteekt (de laterale femurcondyl). Een lopersknie komt veel voor bij hardlopers, wandelaars en wielrenners.



Figuur 1. Lopersknie (bron: www.fitfunrun.com)

Oorzaken

Het iliotibiaal frictiesyndroom kent de volgende oorzaken:

- O-benen.
- Overpronatie (de manier waarop de voet kantelt tijdens het hardlopen).
- Versleten schoenen.
- Hardlopen aan de rand van de weg.
- Onvoldoende kracht heup- en bilspieren.
- Onvoldoende stabiliteit.
- Te snelle opbouw van training.
- Verkeerde afstelling fiets (bijvoorbeeld het zadel te hoog).

Symptomen

Het iliotibiaal frictiesyndroom heeft de volgende symptomen:

- Pijn en zwelling aan de buitenkant van de knie.
- Uitstraling pijn aan de buitenkant van het bovenbeen.
- Pijn na het lopen/rennen van een bepaalde afstand.

Duur

Het herstel van het iliotibiaal frictiesyndroom is afhankelijk hoe erg uw klachten zijn. Bij milde klachten heeft u alleen een reactie na het sporten maar heeft u in rust geen klachten. Met een aanpassing van de belasting kunnen uw klachten meestal snel verbeteren.

Als u meer dan 3 maanden last heeft van de klachten, worden de klachten door de behandeling naar verwachting na minimaal 6 weken minder (dit kan maximaal 12 weken duren). Volledig sportherstel duurt enkele maanden.

Behandeling

De basisbehandeling van het iliotibiaal frictiesyndroom bestaat uit een aantal adviezen (zie onderstaande opsomming). Meestal wordt u begeleid door een fysiotherapeut. Uw behandelplan wordt op maat gemaakt.

Het is belangrijk de volgende adviezen op te volgen in de behandeling van het iliotibiaal frictiesyndroom:

- Alternatieve sport of andere sport. Of gedoseerde belasting in uw eigen sport. Zorg ervoor dat u onder de pijngrens blijft.
- Koelen met ijs.
- Zorg voor goed en stevig schoeisel.
- Rekoefeningen voor bovenbeenspier, bekken- en bilspieren.
- Oefenprogramma om uw romp-, heup- en bilspierkracht te verbeteren.

Rekoefeningen

Hier volgt een aantal voorbeeldoefeningen die u kunt uitvoeren om uw bovenbeenspieren en bilspieren te rekken.

Het is belangrijk om u door een fysiotherapeut te laten begeleiden zodat u de oefeningen technisch goed uitvoert.

Rekoefening bekken (tensor fascia lata)

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Leun met uw onderarm tegen een muur. Heeft u pijn aan uw rechterbeen leunt u met uw rechterarm tegen de muur. Heeft u pijn aan uw linkerbeen leunt u met uw linkerarm tegen de muur.
- Kruis uw benen. Het pijnlijke been komt achter uw andere been.
- Druk lichtjes met uw arm tegen de muur en houd dit 30 seconden vast. Herhaal dit 3 keer (dagelijks).

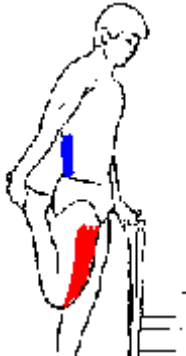


Figuur 2. Rekoefening bekken (tensor fascia lata). Bron: www.advanceperformance.co.uk

Rekoefeningen bovenbeenspieren quadriceps en hamstrings

Hoe u de rekoefening voor de quadriceps uitvoert:

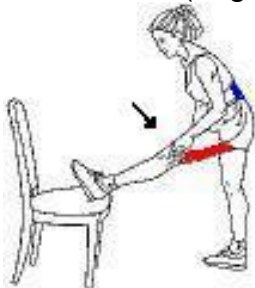
- Pak uw voet (van uw pijnlijke been) vast zoals in Figuur 3 staat aangegeven. Om in evenwicht te blijven kunt u eventueel met uw andere arm een stoel vasthouden.
- Houd uw knieën bij elkaar en trek uw voet lichtjes omhoog en naar u toe. Houd dit 30 seconden vast. Herhaal dit 3 keer (dagelijks).



Figuur 3. Rekoefening bovenbeenspier quadriceps

Hoe u de rekoefening voor de hamstring uitvoert:

- Plaats uw voet (van uw pijnlijke been) op een stoel of krukje.
- Houd uw been licht gestrekt en buig met uw hoofd een stukje naar voren. Span uw buikspieren licht aan als u naar voren komt. Houd dit 30 seconden vast en herhaal dit 3 keer (dagelijks).



Figuur 4. Rekoefening bovenbeenspier hamstring

Rekoefeningen bilspieren

Kijk welke oefening u de beste stretch geeft. Voer dagelijks 1 tot 2 oefeningen uit.

Oefening 1

Hoe u de liggende rekoefening voor de bilspieren uitvoert:

- Ga op de rug liggen op de grond (op een handdoek of yogamat).
- Pak uw knie (van uw pijnlijke been) vast en trek de knie naar de andere kant van uw lichaam. Als u pijn heeft aan uw linkerbeen, trekt u uw linkerknie naar uw rechterkant. Als u pijn heeft aan uw rechterbeen, trekt u uw rechterknie naar uw linkerkant.
- Houd dit 30 seconden vast. Herhaal dit 3 keer.



Figuur 5. Liggende rekoefening bilspier (oefening 1)

Oefening 2

Hoe u de liggende rekoefening voor de bilspieren uitvoert:

- Ga op de rug liggen op de grond (op een handdoek of yogamat).
- Leg de enkel van uw pijnlijke been op uw bovenbeen net boven de knie (zie Figuur 6).
- Pak uw knieholte met beide handen vast en trek de knie naar uw borst.
- Houd dit 30 seconden vast. Herhaal dit 3 keer.



Figuur 6. Liggende rekoefening bilspier (oefening 2)

Oefening 3

Hoe u de zittende rekoefening voor de bilspieren uitvoert:

- Ga rechtop zitten op de vloer.
- Plaats uw pijnlijke been over uw andere been zet uw pijnlijke been gebogen neer. Draai vervolgens met uw lichaam naar de kant van uw pijnlijke been.
- Druk met uw arm lichtjes op uw pijnlijke been zodat u de stretch in uw bilspier voelt. Houd dit 30 seconden vast. Herhaal dit 3 keer.



Figuur 7. Zittende rekoefening bilspier (oefening 3). Bron: www.advanceperformance.co.uk.

Bronnen:

www.sportzorg.nl

www.thuisarts.nl

Polikliniek Sportgeneeskunde

Venlo: routenummer 58

Venray: routenummer 59

☎ (0478) 522 774

✉ sportgeneeskunde@viecuri.nl

🌐 www.sportgeneeskundeviecuri.nl

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

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl