

## Sportgeneeskunde

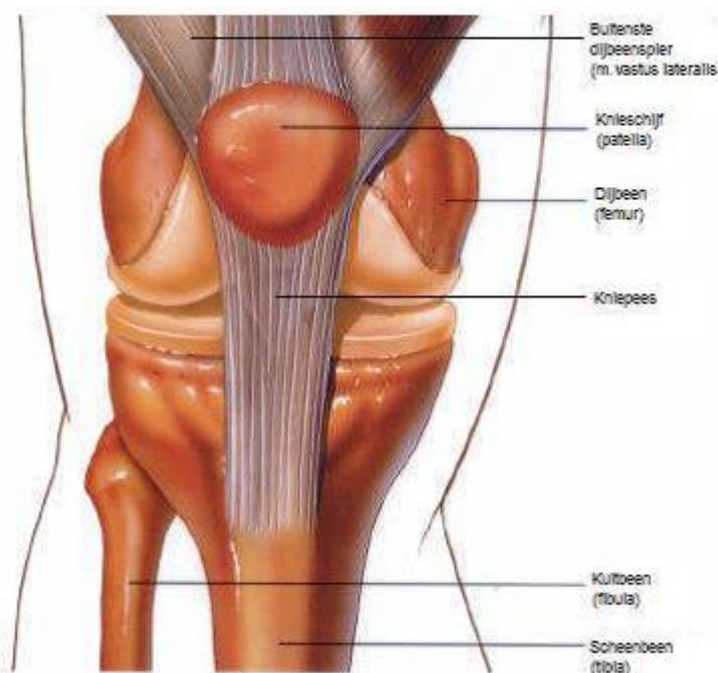
# Patellofemoraal pijnsyndroom

## PFPS

### Inleiding

Het kniegewricht bestaat uit 3 botten:

1. knieschijf(patella)
2. dijbeen(femur)
3. scheenbeen(tibia).



*Figuur 1. Het kniegewricht*

Bij het buigen en strekken van de knie glijdt de knieschijf in het geultje aan de voorzijde van het dijbeen. De knieschijf wordt in dit geultje gehouden door de pees van de bovenbeenspieren.

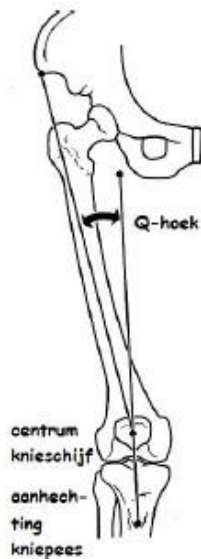
Deze pees omvat de knieschijf en is aangehecht op het onderbeen. Er wordt aan alle kanten getrokken aan deze pees, door bijvoorbeeld je rompspieren maar ook de stand van je onderbenen.

Bij het patellofemorale pijnsyndroom (PFPS) zijn deze krachten niet goed in balans. Hierdoor spoort de knieschijf niet goed. Dit kan pijn geven bij of na het belasten.

### Oorzaken

Er zijn diverse factoren waardoor de knieschijf niet goed spoort:

- Leeftijd: in de groei is het kraakbeen van de knieschijf gevoeliger.
- Platvoeten: bij platvoeten zakt de knie wat naar binnen.
- X-benen: bij X-benen glijdt de knieschijf relatief meer naar buiten.
- Overgewicht.
- Slechte rompstabiliteit: de buik-, bil- en rugspieren spelen een belangrijke rol om de knieschijf in het juiste spoor te laten glijden.
- Overbelasting: voor een langere periode te veel belasten of in een korte periode intensief te belasten.



Figuur 2. Stand bekken-knie

### Symptomen

Het patellofemorale pijnsyndroom (PFPS) kent de volgende symptomen:

- Pijn of een stijf gevoel rondom de knieschijf.
- Meestal pijn aan 1 knie maar kan ook aan beide knieën.
- Het neerkomen van de voet is pijnlijk, bijvoorbeeld bij traplopen.
- Pijn met fietsen.
- Hurken, knielen en lang met gebogen knieën zitten is pijnlijk.
- De klachten gaan meestal in rust weg.
- Soms is er een lichte zwelling rondom de knieschijf.

### Duur

Het herstel van PFPS is afhankelijk hoe erg uw klachten zijn. Met een aanpassing van de belasting kunnen milde klachten meestal snel verbeteren.

Bij al langer bestaande klachten hebben ongeveer 6 van de 10 mensen met PFPS na 1 jaar nog klachten. Ongeveer 4 van de 10 mensen hebben na 6 jaar nog klachten.

## **Behandeling**

Bij de behandeling van PFPS is vooral oefentherapie en het terugbrengen van de belasting tot onder de pijngrens belangrijk.

Oefentherapie is gericht op het beter later sporen van de knieschijf. Voorbeelden van oefentherapie zijn:

- Rug: om uw houding te verbeteren, uw rompstabiliteit te trainen, heup exorotatoren trainen om X-benen te voorkomen.
- Als de aansturing van uw knieschijf goed is kunt u krachtoefeningen doen voor uw romp en bovenbeenspieren.

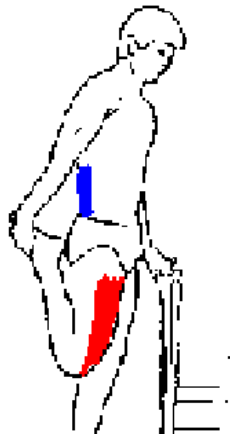
## **Rekoefeningen**

Bij verkorte beenspieren kunt u de volgende 2 rekoefeningen uitvoeren.

### *Rekoefening quadriceps*

Hoe u de rekoefening voor de quadriceps uitvoert:

- Pak uw voet (van uw pijnlijke been) vast zoals in de afbeelding 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*

### *Rekoefening hamstring*

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

### **Koelen**

Bij acuut hevige klachten kan koelen met ijs verlichting bieden.

### **Steunmiddelen**

Er zijn enkele middelen die extra ondersteuning kunnen geven:

- Steunzool: bij afwijkingen van de voetstand kan een zooltje worden aangemeten. Zo wordt de sporing van de knieschijf van onderuit verbeterd.
- Patellabandje of brace: in sommige gevallen kan een patellabandje of brace extra ondersteuning bieden. Dit is vooral het geval bij high impact sporten (bijvoorbeeld basketbal, volleybal).

### **Bronnen:**

[www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

### **Polikliniek Sportgeneeskunde**

Venlo: routenummer 58

Venray: routenummer 59

☎ (0478) 522 774

✉ [sportgeneeskunde@viecuri.nl](mailto:sportgeneeskunde@viecuri.nl)

🌐 [www.sportgeneeskundeviecuri.nl](http://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](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)