

Wat is (anteriore) kniepijn?

Pijn aan de voorzijde van de knie, ook wel 'anteriore knie pijn' of patello-femorale pijn genoemd, is een klacht waar geen eenduidige oorzaak voor aan te geven is.

Er is veel geschreven en onderzoek gedaan naar deze vorm van kniepijn. Helaas is nog niet duidelijk waar de pijn precies vandaan komt.

In de literatuur worden 3 factoren genoemd die mogelijk bijdragen aan het ontstaan van anteriore kniepijn:

- Afwijkende stand van het been/knieschijf (platvoet, x-been)
- Dysbalans in de spieren van het been (spierzwakte, spierverslapping)
- Overbelasting

Overbelasting wil zeggen dat de belasting op het gewricht hoger is dan de belastbaarheid. Als belasting en belastbaarheid niet in evenwicht zijn, kan dit aanleiding geven tot pijnklachten.

De klachten treden meestal op tijdens of na fysieke inspanning, traplopen, lang zitten met gebogen knieën, hurken etc.

Factoren die mogelijk bijdragen aan het ontstaan van kniepijn worden beschreven onder 'risicofactoren'.

Het beloop van anteriore kniepijn

De klacht verbetert geleidelijk naarmate de tijd vordert, maar bij de meeste mensen (+/-70% van de gevallen) blijven er restklachten bestaan.

Ongeveer 8% blijft ernstige klachten houden, zelfs na vele jaren.

Hoe vaak komt anteriore kniepijn voor?

Anteriore kniepijn komt 2 tot 3 keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

Knieklachten komen veel voor bij jonge volwassenen en tieners die fysiek actief zijn. Anteriore kniepijn is daarvan de meest voorkomende klacht.

Bij kinderen tussen de 10 en 19 jaar heeft 3,3% last van anteriore kniepijn. Onder 15 jarigen is dit zelfs 10%

Risicofactoren

Er zijn bepaalde factoren die het risico op het krijgen van anteriore kniepijn kunnen verhogen:

- Vrouwen hebben meer kans op het krijgen van anteriore kniepijn.
- Knie anatomie: een veranderde stand van de knieschijf of de knieschijf 'spoort' niet (hij loopt niet mooi recht over het gewricht).
- Gewrichtslaxiteit: een te grote beweeglijkheid van de knieschijf.
- Spieren in dysbalans: verkorte spieren aan de voorzijde van het bovenbeen of verminderde kracht van de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen.
- Voorgaande blessure aan de knie.
- Overgewicht: overgewicht geeft meer kans op knieklachten, maar dit geldt niet specifiek voor anteriore kniepijn.
- Sport: zware trainingen, met name waar rennen en springen bij betrokken zijn, kunnen zorgen voor anteriore kniepijn.
- Beroep: beroepen waarbij de knie zwaar wordt belast geven meer kans op anteriore kniepijn. Vooral beroepen waarbij veel kniebuigingen gemaakt moeten worden.

Adviezen

Het is belangrijk om normaal actief te blijven, ook al zijn bepaalde bewegingen in 1^e instantie pijnlijk. Indien er sprake is van een afwijkende voetenstand, komt de knie in een andere stand te staan. Dan wordt geadviseerd om naar een podotherapeut te gaan om steunzolen aan te laten meten.



Bij twijfel kunt u gerust een afspraak Maken.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Fysiotherapie kan het herstel van de klacht gunstig beïnvloeden:

De fysiotherapeut kan kijken naar de stand van de gewrichten: staat de knieschijf in een abnormale stand? Is er sprake van een afwijkende voetenstand? Eventueel kan de knie getaped worden om het gewricht tussen de knieschijf en het bovenbeen te ontlasten. De fysiotherapeut kan samen met u een trainingsprogramma opstellen dat gericht is op het verbeteren van de spierfunctie van de bovenbeenspieren.

Uit onderzoek is gebleken dat een oefenprogramma onder begeleiding van de fysiotherapeut dat bestond uit oefeningen om de bovenbeenspieren te versterken, verbeteren van de beweeglijkheid van het gewricht tussen de knieschijf en het bovenbeen en het tapen van de knieschijf de pijn sterk vermindert.

Een kniebrace geeft in veel gevallen geen of onvoldoende pijnvermindering en wordt daarom niet aangeraden.



Indien u een afspraak wilt maken of voor meer informatie kunt u terecht bij Fysiomaatwerk Zilverpark.

Fysiomaatwerk

Fysiomaatwerk Zilverpark is gevestigd op Lugteren 39 op de Maaspoort in Den Bosch. Voor een afspraak kunt u ons bellen op 073-6429572.

Informatiefolder Knierpijn



FysioMaatwerk Zilverpark
Lugteren 39
5237 JV 's-Hertogenbosch
073-6429572
denbosch@fysiomaatwerk.nl
www.fysiomaatwerk.nl

