



Patellofemoraal pijnsyndroom (knieklacht)

Wat is het?

Het patellofemoraal pijnsyndroom is een veel voorkomende knieklacht en wordt voornamelijk gezien bij tieners en jongvolwassenen. Daarnaast komen de klachten vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. De knieschijf loopt door een groeve van het bovenbeen en is belangrijk bij het overbrengen van spierkrachten van het bovenbeen naar het onderbeen. De knieschijf kan door verschillende oorzaken uit de groeve getrokken worden. Dit wordt ook wel tilten en/of glide genoemd. Door het tilten ontstaat een nadelige drukbelasting tussen het bovenbeen en de knieschijf. Deze druk kan overbelasting van het bot en omliggende weefsels veroorzaken.

Ontstaan

Er zijn meerdere oorzaken die het tilten kunnen veroorzaken: zwakte van de bovenbeenspieren aan de voorzijde van het been, verkorting van bepaalde spiergroepen (o.a. hamstrings of kuitspieren), een disbalans van de spieren rondom de heup en/of knie, X-stand of O-stand van de knie, platvoet of holvoet, een beenlengteverschil of het overmatig naar binnen afwikkelen van de voet (overpronatie). Andere factoren die van invloed kunnen zijn op de klachten zijn: overbelasting of juist te weinig belasting, hypermobiliteit, het sporten op een harde ondergrond of inadequaat schoeisel (schoenen met een te zachte en te soepele schoenzolen). Meestal is er niet één oorzaak voor klachten, maar is het een combinatie van verschillende factoren.

Symptomen

De pijnklachten bevinden zich achter, onder of rondom de knieschijf, maar de precieze plek is vaak moeilijk aan te wijzen. Een veel voorkomende klacht is pijn toename bij het lang in één houding zitten. Dit is ook wel bekend als het theaterkniefenomeen. Ook de trap op lopen, fietsen tegen weerstand, squatten, springen en rennen zijn bewegingen die ervoor kunnen zorgen dat de klachten toenemen.

Podotherapie

Patellofemorale pijnsyndroom kan een hardnekkige klacht zijn. De pijnklachten kunnen, ondanks verschillende therapieën, (deels) aanwezig blijven. Als eerste is het aan te raden om de activiteiten die de klachten uitlokken zoveel mogelijk te vermijden en daarbij een juiste balans tussen belasting en belastbaarheid te vinden. Er kunnen oefeningen gedaan worden om spierzwakte te versterken of verkorte spieren op te rekken. Daarnaast kan er een taping worden aangelegd of een kniebrace gedragen worden om de beweging van de knieschijf te controleren. Er kunnen ook podotherapeutische zolen gemaakt worden om in combinatie met een stevige, stabiele schoen de voet- en kniestanden te corrigeren en een eventueel beenlengteverschil te compenseren. Een combinatie van verschillende therapieën geeft de grootste kans op genezing van de klachten.

