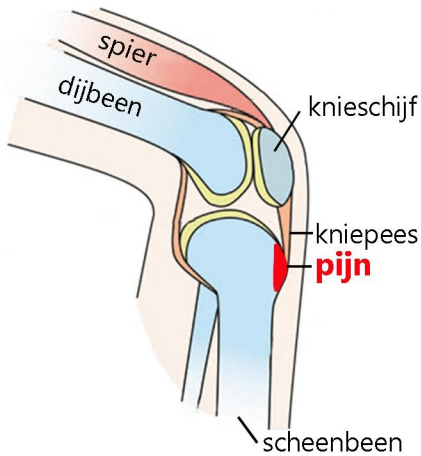


Osgood Schlatter



Osgood Schlatter is een ontsteking van de aanhechting van de kniepees. In de bovenbeenspier zit de knieschijf. Onder de knieschijf loopt de spier verder als kniepees.

De aanhechting van de kniepees op het scheenbeen is pijnlijk en kan dikker worden.

De klacht ontstaat vooral bij actieve kinderen die in de groei zijn. Het komt vaker voor bij jongens (10-16 jaar) dan bij meisjes (8-12 jaar).



Hoe heb ik dit gekregen?

De oorzaak van Osgood Schlatter is teveel trekkracht van de kniepees op het scheenbeen. De plek waar de kniepees vastzit op het scheenbeen is erg kwetsbaar in de groei, omdat deze dan nog niet is volgroeid.

De klacht kan ontstaan door:

- overbelasting: rennen en springen
- groeispuurt
- gespannen bovenbeenspieren
- verkeerde voetafwikkeling

Behandeling

De behandeling is erop gericht om de trekkracht van de bovenbeen-spier op het scheenbeen te verminderen. De behandeling kan nodig zijn totdat de groeischijf volgroeid is.

Behandelingen die toegepast kunnen worden zijn:

- podotherapeutische zolen
- schoenadvies
- (rek)oefeningen
- brace (kniebandje)
- taping
- adviezen over belasting / belastbaarheid

Wat kan je zelf doen?

- Draag de zolen zo veel mogelijk.
- Volg de adviezen van de podotherapeut op.
- Gedurende 1-2 maanden niet sporten.
- Sporten pas weer rustig opbouwen als de pijn weg is.