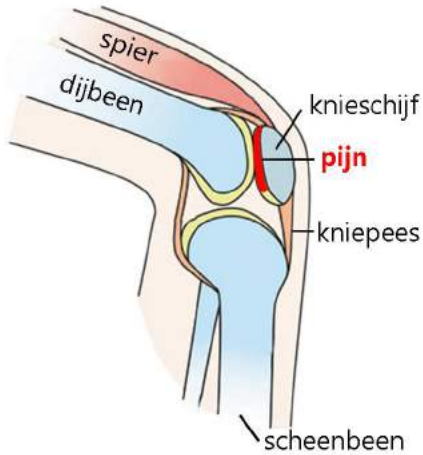


Patellafemoraal Pijnsyndroom



Bij het patellafemoraal pijnsyndroom is er sprake van pijn aan de voorzijde van de knie, achter de knieschijf.

De pijn wordt erger bij hurken, knielen en lang met gebogen knieën zitten.

Ook met rennen, springen, tegen de wind in fietsen en traplopen neemt de pijn toe.

Het komt vooral voor bij actieve kinderen die in de groei zijn. Meisjes hebben er vaker last van dan jongens.

Hoe heb ik dit gekregen?

De pijn komt doordat de knieschijf niet het juiste spoor volgt bij het buigen en strekken van de knie. Het dijbeen draait vaak te veel naar binnen toe. Dit komt door:

- overbelasting (teveel sporten)
- minder kracht bovenbeenspieren (strekken van de knie)
- minder kracht bilspieren (naar buiten draaien van het dijbeen)
- X-stand knieën
- breder worden van de heupen
- verkeerde voetstand



Behandeling

De behandeling is erop gericht om de knieschijf beter te laten sporen tijdens het buigen en strekken van de knie. Het kan nodig zijn om de spieren die de knie strekken en de spieren die het dijbeen naar buiten draaien te versterken. In het begin is het belangrijk om voldoende rust te nemen en dus minder te sporten.

Behandelingen die toegepast kunnen worden zijn:

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

Wat kun je zelf doen?

- Draag de zolen zo veel mogelijk.
- Volg de adviezen van de podotherapeut op.
- De geadviseerde oefeningen met regelmaat uitvoeren.
- Ga pas weer sporten als er met zitten en traplopen geen klachten meer zijn.