



## Knieschijf- klachten

### Wat zijn knieschijfklachten

Uw arts of fysiotherapeut heeft als oorzaak voor uw knieklachten geconstateerd, dat er sprake is van een beschadiging van de achterzijde van uw knieschijf (chondropathie patellae). Chondro betekent kraakbeen, pathie is ziekte en patella is de knieschijf.

De oorzaak hiervan kan zijn:

- primair, dus op zichzelf staand, meestal bij jonge meisjes
- secundair, dus als gevolg van een andere aandoening (bv. na een knieoperatie)

In het algemeen is de oorzaak een verkeerde balans van de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen. De hoofdspier (de vierkoppige dijbeenspier) bestaat uit vier delen. Het deel aan de binnenzijde van het bovenbeen neigt naar krachtsvermindering, als het been wordt ontzien. Hierdoor zullen de andere drie delen gaan overheersen, met als gevolg, dat de knieschijf naar de buitenkant wordt getrokken tijdens het strekken van de knie: dit wordt een slechte sporing van de knieschijf genoemd. Door een slechte sporing neemt de druk aan de achterzijde van de knieschijf plaatselijk toe en veroorzaakt de klachten. Tevens ontstaat er een verminderde belasting van de binnenzijde van de achterkant van de knieschijf, waardoor de kwaliteit van het kraakbeen op die plaats vermindert. De kracht waarmee de knieschijf op de onderliggende structuren drukt is afhankelijk van de mate van buiging van het kniegewricht. Hoe meer de knie gebogen is, hoe groter de druk op de onderlaag. Zeker in het begin van het herstel zal worden geadviseerd de knie niet te belasten in een gebogen stand.

### Enkele Leefregels

- **niet** lang met gebogen knie zitten
- **niet** met twee treden tegelijk de trap oplopen
- **niet** tegen de wind in fietsen of een heuvel op
- **niet** zwaar belasten met gebogen knie, dus niet hurken

### Wat is de behandeling

Wat als eerste dient te geschieden is versterking van de spier aan de binnenzijde van het bovenbeen, zodat de sporing van de knieschijf kan worden hersteld. Nu werkt deze spier vnl. tijdens het laatste deel van de strekking van de knie, dus dienen deze oefeningen met een bijna of geheel gestrekte knie te worden uitgevoerd (de laatste 10 – 15 graden van de strekking van de knie). Hierbij wordt de druk op de achterzijde van de knieschijf ook verminderd.



## Knieschijf- klachten

Uw fysiotherapeut zal dit met u oefenen op 2 manieren:

- **statisch**, met als doel het toenemen van de kracht, waardoor de sporing van de knieschijf zal herstellen (herstel van de balans van de verschillende spieren)
- **dynamisch**, met als doel de coördinatie (dit is het samenspel tussen gewrichten en spieren, onder invloed van het zenuwstelsel) te verbeteren. Tevens zal uw fysiotherapeut de structuren aan de buitenzijde van de knie en de spieren van boven- en onderbeen rekken, indien deze verkort zijn. Ook is het mogelijk dat er aandacht dient te worden geschonken aan de stand van het onderbeen en de voet, daar ook deze van invloed zijn op de functie van de knie. Daarnaast zal uw fysiotherapeut evt. fysiotechnische en massage technieken gebruiken, bv. om irritatie van omliggende weefsels te beïnvloeden. De keuze van de techniek hangt af van de soort en mate van uw klachten. Het aanleggen van een (kinesio)tape kan de klachten vaak direct doen verminderen.

### Enkele Oefeningen

#### Basisoefening

1. Zit met het been gestrekt, een opgerolde handdoek onder de knieholte. Het been strekken en zo lang mogelijk vasthouden: bv. 10 herhalingen van 10 seconden. Idem, met een gewicht op het onderbeen. Dit gewicht mag later toenemen in zwaarte.

#### Coördinatioefening

1. Zit met been gestrekt, een opgerolde handdoek onder de knieholte. De knie is onbelast. 50 x snel de knie strekken en het onderbeen ontspannen laten vallen.

2. Stand: met aangedane been iets naar voren: de binnenzijde van de voet optrekken en tegelijkertijd de knie strekken Eerst langzaam uitvoeren, Later snel uitvoeren.

3. Stand: lichte druk op het aangedane been, dat iets naar voren is geplaatst en voorzichtig wordt gebogen. Deze oefening mag geen pijn doen.

4. Stand: voorzichtig door het aangedane been zakken en met het niet aangedane been zo ver mogelijk naar voren, naar links, naar rechts en achteren de grond aantikken.

### Uithoudingsvermogen

Stand: met het niet aangedane been gebogen tegen een muur. Het aangedane been goed strekken en het gebogen been afzetten tegen de muur.



## Knieschijf- klachten

### Fietsen

Zet hierbij het zadel zo hoog mogelijk (minder buiging van de knie).  
Fietsen met lage weerstand en hoge trapfrequentie.

### In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:  
[www.fysiovanpoorten.nl](http://www.fysiovanpoorten.nl)  
[contact@fysiovanpoorten.nl](mailto:contact@fysiovanpoorten.nl)