



Pijnlijke knieschijf

(patellofemoraal pijnsyndroom)

Orthopedie

Wat is het patellofemorale (pijn)syndroom?

Patellofemorale pijnklachten zijn klachten die waargenomen worden in en rond de knieschijf. Het komt op alle leeftijden voor, maar vooral in de puberteit. De klachten komen vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

Bij het buigen en strekken van de knie loopt de knieschijf door een groeve in het bovenbeen. De knieschijf werkt als een soort katrol, waarop met name bij het buigen van de knie grote krachten komen te staan.

Klachten

Veelvoorkomende klachten zijn pijn aan de voorzijde van de knie bij traplopen, hurken en langdurig met gebogen knieën zitten. Vanwege deze laatste uitlokkende factor spreekt men ook wel van de ‘theaterknie’.

Oorzaken

Het is niet helemaal duidelijk waarom iemand deze pijnklachten krijgt. De gedachte is dat het komt doordat de knieschijf niet mooi door de groeve in het bovenbeen loopt. Dit kan het gevolg zijn van een afwijkende stand van de benen of voeten, of door zwakke of korte spieren rondom het kniegewricht. Vaak zijn er geen afwijkingen in de knieschijf te vinden en is het irritatie van de structuren rondom de knieschijf die leiden tot de klachten. Dit kan het gevolg zijn van overbelasting. Bij een aantal patiënten wordt er geen oorzaak voor de klachten gevonden.

Behandeling

De behandeling bestaat in eerste instantie uit fysiotherapie. Dit is gericht op het verbeteren van de sporing van de knieschijf. Met name de binnenkant van de bovenbeenspieren moeten hiervoor getraind worden. Dit wordt vaak gecombineerd met rekoefeningen van de bovenbeenspieren aan de voor- en achterkant, en de kuitspieren.

Operatief ingrijpen is eigenlijk nooit aan de orde.

De prognose is gunstig, dat wil zeggen dat de klachten verdwijnen op termijn, maar het beloop kan langdurig zijn.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Contact

Poli Hoorn: 0229 25 78 21

dagelijks van 8.00 - 17.00 uur

Poli Purmerend: 0299 - 457132

dagelijks van 8.00 - 17.00 uur

Poli Enkhuizen: 0228 31 23 45

Zie ook www.dijklander.nl

Algemene informatie over orthopedische aandoeningen kunt u vinden op internet bij www.orthopedie.nl; www.orthopeden.org; www.zorgvoorbeweging.nl; www.patiëntenbelangen.nl; of www.patellofemoraal.nl

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01099-NL 10-12-2020