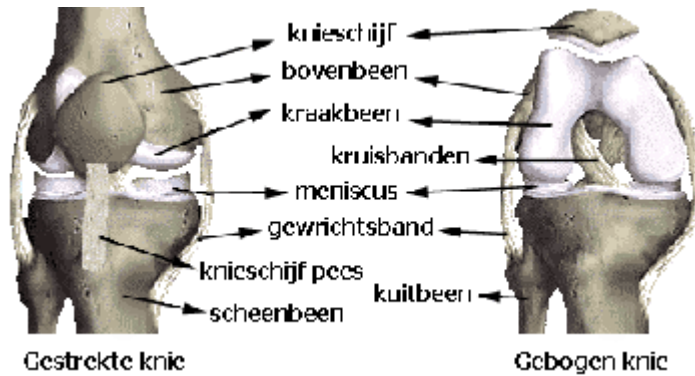


## Knieklachten

Het kniegewricht bestaat uit het bovenbeen (femur), scheenbeen (tibia) en de knieschijf (patella), gewrichtsbanden, kruisbanden en menisci. Het kniegewricht is een scharniergewricht, wat betekent dat het kniegewricht in één richting kan bewegen (strekken en buigen).



Het kniegewricht dankt zijn stabiliteit voornamelijk aan de sterke en strakke ligamenten (gewrichtsbanden en kruisbanden). Deze ligamenten houden de botstructuren strak bijeen. Wanneer de knie gestrekt is, is deze redelijk stabiel door een behoorlijk groot contactvlak van het bovenbeen in de ondiepe kom van het scheenbeen. De menisci dragen door hun vorm en structuur ook bij aan deze stabiliteit en zorgen er ook voor dat het buigen en strekken soepel verloopt. De gewrichtsbanden (collaterale banden) aan de zijkanten van de knie zorgen voor de zijdelingse stabiliteit. De kruisbanden, die zich in het gewricht bevinden, zorgen voornamelijk voor de stabiliteit in voorwaartse en achterwaartse bewegingen van de knie. Aan de voorkant van de knie zit de knieschijf (patella). Deze zorgt ervoor dat de grote beenstreckende spier (M.quadriceps femoris) soepel over de knie kan glijden.

Draaibewegingen van de knie zijn in gestreckte stand zijn bijna niet mogelijk.

Wanneer de knie gebogen wordt, ontspannen een aantal structuren in het kniegewricht, zodat de "stijve" knie veel soepeler wordt en bewegingen toelaat. Zo is het in buigstand, ook bij kniebelasting, mogelijk zijdelingse bewegingen en draaibewegingen te maken zonder dat de knie protesteert.

De knie kan hierdoor optimaal worden gebruikt in samenwerking met de omringende spieren, zoals de bovenbeenspieren. Sprinten, springen, rotatiebewegingen, hurkzit, schijnbewegingen en veel gecombineerde bewegingen zijn dan mogelijk.

Pas bij abnormale bewegingen zal er schade kunnen ontstaan.

### Oorzaken



De meeste knieklachten ontstaan tijdens het sporten. Soms is een schop tegen de knie of een ongeluk de oorzaak van knieletsel, maar meestal worden knieklachten veroorzaakt door verdraaiing van de knie. Daarbij blijft het onderbeen staan terwijl de rest van het lichaam één kant opdraait of wanneer de voet vast blijft staan en het onderbeen één kant opdraait. Letsel van de collaterale banden (gewrichtsbanden) komen het meeste voor.

Knieklachten kunnen ook ontstaan door overbelasting. Bijvoorbeeld wanneer een voet of enkel tijdens het staan en lopen naar binnen zakt, draait ook het onderbeen één kant op. Hierbij worden de binnenbanden van de knie vaak overbelast.

Artrose of slijtage, ook een vorm van overbelasting, zien we vaker bij oudere mensen of bij mensen die in hun leven veel zwaarwerk hebben verricht. Door de overbelasting slijt het gewrichtskraakbeen, waardoor het een onregelmatig oppervlak krijgt.

### **Symptomen**

Bij blessures of letsels aan de knie zien we vaak een snel optredende zwelling die zeer pijnlijk is. Ook kunnen er klachten zijn van instabiliteit, of dat men de knie niet meer kan bewegen.

Klachten van iemand met artrose zijn: pijn bij bewegen, een verminderde beweeglijkheid van de knie en de knie verandert van vorm.

### **Therapie mogelijkheden: Podotherapie**

Een podotherapeut kan tijdens het onderzoek de stand en afwikkeling van de voet, enkel en knie controleren. Wanneer tijdens het lopen de enkel te veel naar binnen knikt (overproneert) of naar buiten (oversupineert) heeft dit effect op de knie en de structuren rondom de knie.

De podotherapeut kan dan de voetstand of voetafwikkeling corrigeren met behulp van podotherapeutische zolen en/of u een goed schoenadvies geven.