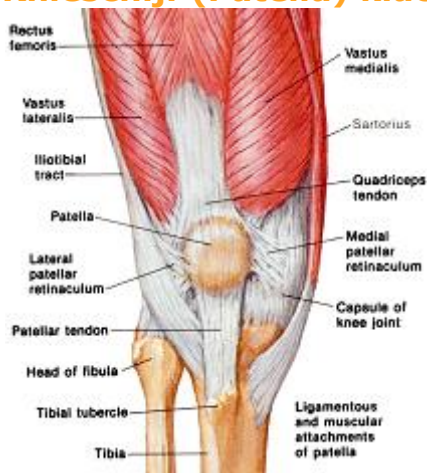


## Knieschijf (Patella) klachten



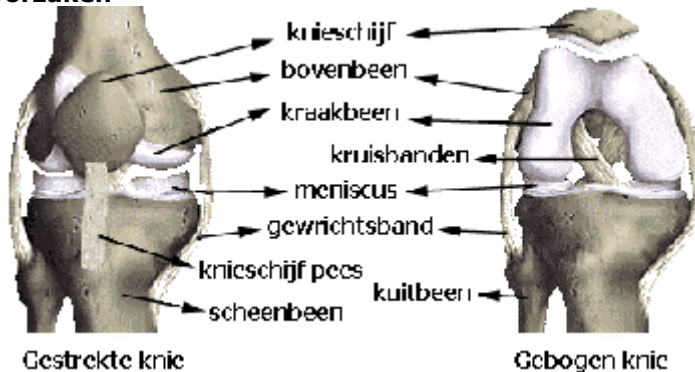
Het kniegewricht bestaat uit het scheenbeen (tibia) en het bovenbeen (femur) en de knieschijf (patella). Dit is het botstukje, aan de voorzijde van de knie, dat in de pees van de grote quadricepsspier (M.quadriceps) zit. De M.quadriceps loopt aan de voorzijde van het bovenbeen (femur) naar het onderbeen (tibia).

Deze constructie zorgt ervoor dat je het been kan strekken. De knieschijf heeft hierbij een soort hefboomwerking waarbij het de kracht van de M.quadriceps verhoogt.

De onder- en achterkant van de knieschijf is bekleed met kraakbeen. Het kraakbeen zorgt ervoor dat de knieschijf een glad oppervlak heeft, om bij beweging gemakkelijk in de speciale groeve op het bovenbeen (femur) te glijden.

Veel knieklachten ontstaan wanneer het kraakbeen van de knieschijf geïrriteerd wordt of gaat slijten (degenereren). Dit wordt dan meestal chondromalacie of chondropathie genoemd.

### Oorzaken



Slijtage hoort bij ouder worden, maar kan daardoor soms wel de oorzaak zijn van het ontstaan van klachten.

De meest voorkomende oorzaak van knieschijfklachten heeft zijn oorsprong in hoe de knieschijf beweegt in de groeve van het bovenbeen (patello-femorale groeve). Dit kunnen we onderverdelen in 3 groepen:

1. Dysbalans in de spieren van de M.quadriceps
2. Dysbalans door een afwijkende bot-/skeletbouw; X-benen en O-benen
3. Dysbalans door afwijkingen in de anatomische aanleg van groeve of knieschijf; bijv. groeve te ondiep

Bij de eerste twee punten zal de knieschijf een verkeerde trekkracht ondervinden van de M.quadriceps. Hierdoor wordt de knieschijf meer naar een van de twee zijden getrokken. Meestal is dit naar de buitenzijde, waar op het kraakbeen meer druk zal ontstaan, hetgeen kan lijden tot irritatie dan wel slijtage. In elk geval "spoort" de knieschijf niet meer goed in de groeve.

## Symptomen



Typisch voor mensen met patello-femorale klachten is de pijn bij bergaf en trapaf lopen, of die knie lang in een gebogen positie houden (lange autoritten). Soms kun je de knie horen "knarsen" bij het traplopen of dat de knieschijf klikt wanneer deze gebogen wordt. Dit komt doordat de ruwe kraakbeen oppervlakten van de knieschijf en de groeve op het femur tegen elkaar schuren.

Het kniegewricht kan op deze irritatie reageren met zwelling en ontstekingsverschijnselen.

## Therapie mogelijkheden: Podotherapie



Een podotherapeut kan tijdens het onderzoek de stand en afwijking van de voet, enkel en knie controleren. Wanneer tijdens het lopen de enkel te veel naar binnen knikt (overproneert) heeft dit effect op de knie. De knie zal daardoor meer naar binnen draaien (endoroteren), hierbij wordt de knieschijf meer naar buiten getrokken en zal tegen de buitenrand van de patello-femorale groeve aan gaan lopen. Dit geeft pijnklachten en op de lange duur mogelijk slijtage van de knie. Ook overdreven naar buiten lopen (supineren) kan dit soort klachten veroorzaken.

De podotherapeut kan dan de voetstand of voetafwijking corrigeren met behulp van podotherapeutische zolen of u een juist schoenadvies geven.

Vaak werkt de podotherapeut bij deze klachten samen met de fysiotherapeut die de bovenbeenspieren (M.quadriceps) zal trainen.