

Patella femoraal pijn syndroom

Mijn naam is Ben van der Valk en ik ben fysiotherapeut bij Hofland-Van Geest Sportbegeleiding op de locaties Naaldwijk en Kwintsheul. Naast het fysiotherapeutisch onderzoeken en behandelen van mensen geef ik medische bootcamp training en fysieke training aan de jeugd van Quintus. Daarnaast ben ik momenteel bezig met mijn master studie manueel therapie aan de Hogeschool in Rotterdam. Naast mijn werkzaamheden op de praktijk ben ik werkzaam bij voetbal vereniging Westlandia, waar ik verantwoordelijk ben voor het medisch jeugdbeleid. Voor mijn eigen ontspanning ben ik graag te vinden op het voetbalveld, de schaatsbaan en op de wielrenfiets.

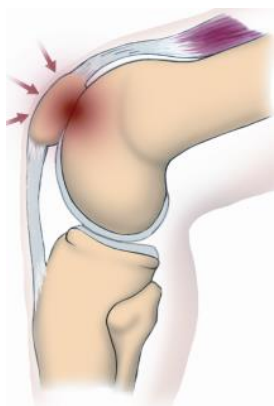
Deze maand wil ik het met jullie hebben over de knie blessure: Het Patella Femoraal Pijn Syndroom .



Wat is het Patella Femoraal Pijn Syndroom?

Het patella femoraal pijn syndroom (PFPS) is een knie blessure die vooral voorkomt bij tieners en jongvolwassenen. Patella betekent knieschijf en femoraal wil zeggen het bovenbeen.

Het patella femoraal pijn syndroom omvat een blessure waarbij pijn en ongemakken worden gevoeld aan de knie. De algemene gedachte vanuit de literatuur gaat er vanuit dat deze blessure ontstaat door een ongunstige drukverdeling in de knie wat resulteert in overbelasting van structuren in de knie.



Door de gladde kraakbenige (articular cartilage) bekleding van de achterzijde van de knieschijf en de groeve van het bovenbeen kan de knieschijf op en neer bewegen.

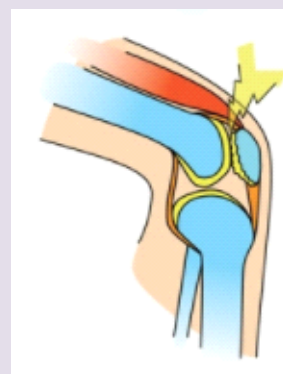
De knieschijf fungeert voor het overbrengen van krachten, die worden gegenereerd door de bovenbeenspieren (M. quadriceps), naar het onderbeen (tibia).

Welke symptomen komen voor bij deze blessure?

Met symptomen bedoelen we een klinische manifestatie die past bij de blessure.

De symptomen zijn:

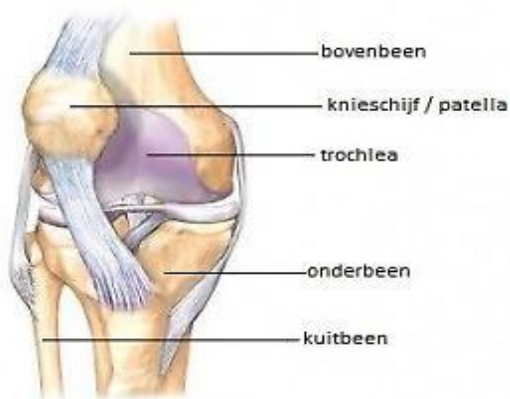
- De pijn die wordt ervaren, lokaliseert zich rondom het knie gebied. (niet duidelijk aanwijsbaar)
- De blessure wordt vaker gezien bij vrouwen dan bij mannen.
- Kan acuut ontstaan maar ook geleidelijk beloop hebben.
- Pijn bij hurken, traplopen, langdurig zitten met gebogen knieën, fietsen tegen de wind in, sprinten, springen en sporten.
- Knakje of knappend geluid in de knie. (dit kan ook voorkomen zonder dat u deze blessure heeft)
- Pijn reduceert wanneer er rust wordt genomen en/of wanneer de knie wordt gestrekt.



Risicofactoren voor het ontstaan van deze blessure

- Overbelasting (te veel en te snel opbouwen van sport)
- Overmatige lenigheid (hypermobiliteit)
- Harde ondergrond met sporten
- Geen juist schoeisel
- Zwakte van de bovenbeenspier (quadriceps)
- Verkorting van de bovenbeen en heupspiers
- Verkeerde looptechniek
- Doorgezakte voeten.

Alhoewel er veel risicofactoren worden beschreven in de literatuur is het nog niet sterk wetenschappelijk onderbouwd door onderzoek. Dit houdt in dat er veel verschillende ontstaansoorzaken kunnen zijn bij deze blessure en dat het niet altijd even duidelijk is wat de exacte oorzaak is.



Welke behandeling kan de fysiotherapeut bieden?

De fysiotherapeut kan hulp bieden bij deze blessure. Alhoewel de prognose niet altijd even gunstig is met betrekking tot herstel kunnen er veel verschillende interventies worden toegepast. Deze interventies zijn gericht op de risicofactoren die hierboven zijn beschreven. De fysiotherapeut kan oefeningen geven voor het versterken en/of verlengen van de bovenbeenspieren en heupspiers. Er kan voorlichting worden gegeven over de trainingsbelasting en het schoeisel. De therapeut kan in sommige gevallen een loopanalyse uitvoeren en deze beoordelen. In sommige gevallen wordt de knie weleens ingetaped voor pijnverlichting. Taping is de laatste jaren toegenomen in populariteit. Hoewel de verklaring over het ontstaan van deze klacht niet altijd even duidelijk is, kan er weldegelijk een behandelplan op maat worden gemaakt om de blessure te verlichten of te verhelpen.

Bij klachten aan het bewegingsapparaat is het altijd verstandig om uw huisarts of fysiotherapeut te raadplegen voor advies.