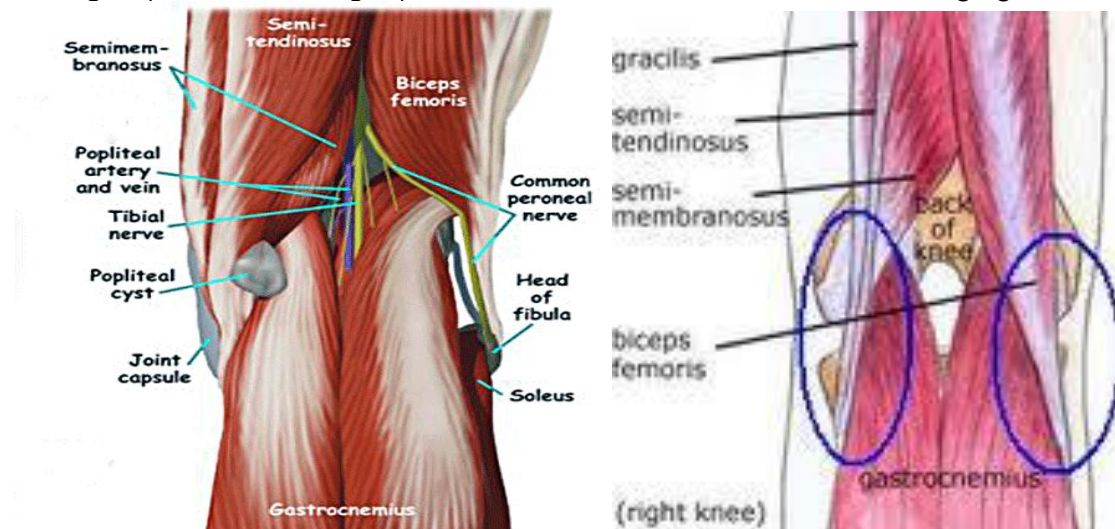


Pijn aan de achterkant van de knie

Het kniegewricht bestaat uit het bovenbeen (medisch: femur), scheenbeen (medisch: tibia) en de knieschijf (medisch: patella), gewrichtsbanden, kruisbanden en de meniscus. Het kniegewricht is een scharniergewricht, wat betekent dat het kniegewricht in één richting kan bewegen (strekken en buigen), de knie kan echter ook kleine draaibewegingen maken.



In de knieholte bevinden zich voornamelijk aanhechtingen van spieren, zenuwen en bloedvaten. De spieren aan de achterkant van de knie, die van het bovenbeen (de hamstrings) en die van het onderbeen (kuitspieren) zorgen met name voor het buigen van de knie. Ook de aanhechting van de achterste kruisband bevindt zich hier, namelijk aan de bovenste zijde van de achterkant van het scheenbeen.

Oorzaak

De meeste knieklachten aan de achterkant worden veroorzaakt door overbelasting van bepaalde structuren:

- Trauma, ongeluk of verdraaiing
- Slechte warming-up
- Overbelasting
- Doorzakken van de voeten
- Slijtage van de knie

Voor een blessure aan de achterste kruisband is er meestal een grote kracht nodig. Dit omdat de achterste kruisband een zeer sterke band is, meestal is eerst de voorste kruisband beschadigd.

Klachten

De klachten aan de achterkant van de knie kunnen, afhankelijk van de oorzaak, velerlei zijn:

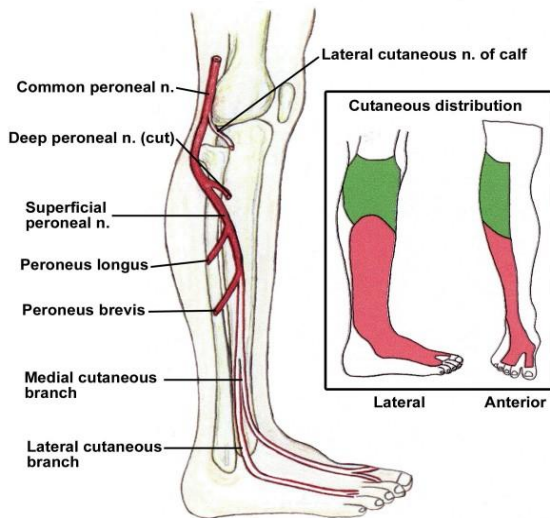
- Zeurende, brandende, stekende pijn
- Zwelling
- Stijfheid, het niet kunnen bewegen van de knie
- Het op slot zitten van de knie

Bekende, veel voorkomende knieklachten aan de achterkant zijn:

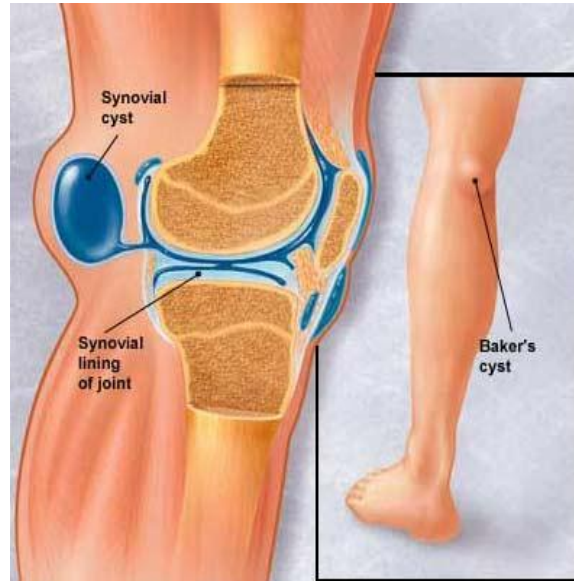
- Zenuwbeknelling: in de knieholte splits de peroneus-zenuw zich in 2. Als deze zenuw bekneld raakt, meestal ten gevolge van een ongeluk en/of botbreuk, dan kan dit heftige zenuwpijn in de knieholte veroorzaken. De pijn kan uitstralen naar de hele knie, het onderbeen en kan een "klapvoet" veroorzaken.
- Bakerse cyste: in de knieholte kan een zwelling ontstaan, deze zwelling is doorgaans pijnloos, maar kan wel pijn veroorzaken. Door de zwelling kan het buigen van de knie belemmert worden. Meestal ontstaat een Bakerse cyste omdat er een andere aandoening in de knie zit, reumatoïde artritis, arthrose of een ontsteking.
- Hamstringblessure: dit is een spierscheuring van de achterste bovenbeenspieren aan de binnenzijde van het been. Door een slechte warming-up, slechte conditie of

oververmoeidheid van de spier, kan deze blessure ontstaan. Meestal voelt men een plotselinge scherpe, stekende pijn aan de achterkant van het bovenbeen bij de knie. Afhankelijk van de ernst is er een deuk of kuil te zien in de spier, waar een blauwe plek zal ontstaan.

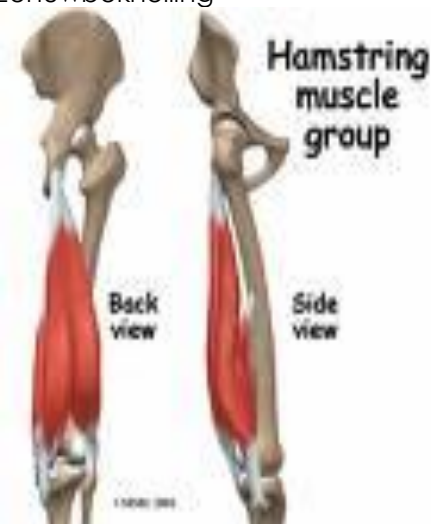
- Achterste kruisband ruptuur: de achterste kruisband is een zeer sterke band in de knie, die zelden zal scheuren. Hier is namelijk heel veel kracht voor nodig. Meestal is de voorste kruisband als eerste gescheurd als gevolg van een verdraaiing. Dit kan leiden tot pijnlijke zwelling, een stijve knie en eventueel slotklachten. Een scheuring van de achterste kruisband zal geopereerd moeten worden. Een scheuring van de voorste kruisband wordt alleen geopereerd als deze klachten veroorzaakt in het dagelijkse leven en bij actieve, sportende mensen. In andere gevallen zijn spierversterkende oefeningen meestal voldoende.



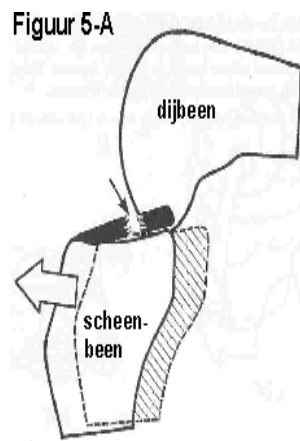
Zenuwbeknelling



Bakerse cyste

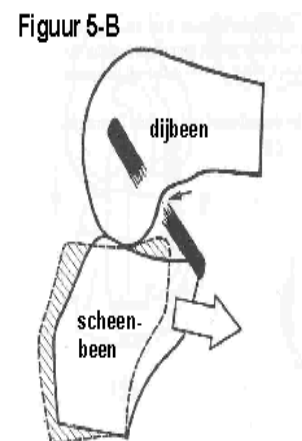


Hamstrings



voorste kruisband scheur

Kruisbandruptuur



achterste kruisband scheur

Behandeling

De eerste behandeling van de deze knieklachten zal bestaan uit rust om de zwelling te laten afnemen. Als de knie belastbaar is, is het het beste om de knie regelmatig te buigen en te strekken om stijfheid te voorkomen. Bij een scheur van de achterste kruisband moet men een operatie moet ondergaan. Bij de overbelastingsklachten en zenuwbeknellingen zal de oorzaak gevonden en verholpen moeten worden.

Podotherapeut

De podotherapeut kan, afhankelijk van de oorzaak van de klachten, de voetstand of voetafwikkeling corrigeren met behulp van podotherapeutische zolen, ontlastende tape-therapie en spierversterkende oefeningen, al dan niet in combinatie met fysiotherapie en schoenadvies.