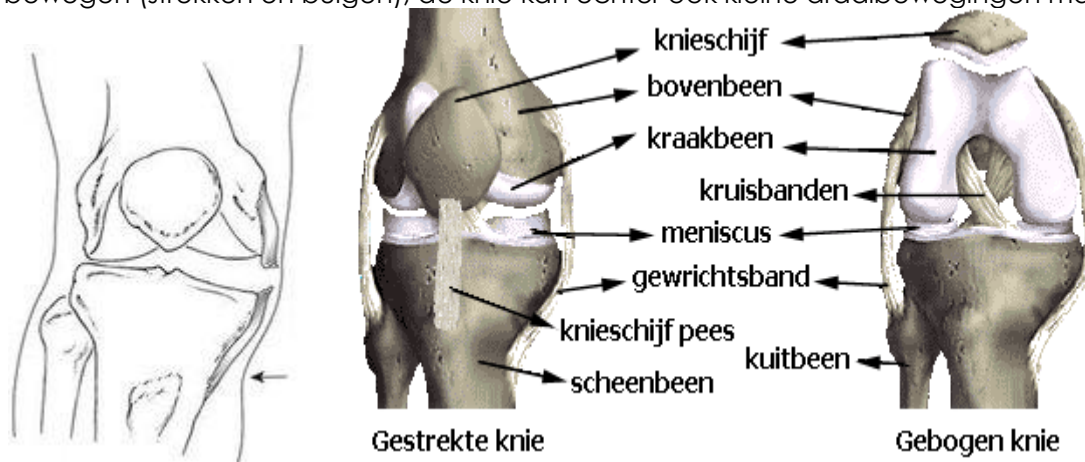


Pijn aan de binnen- of buitenkant van de knie

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.



Het kniegewricht is erg stabiel door de sterke en strakke gewrichtsbanden en kruisbanden. Deze ligamenten houden de botstructuren strak bijeen. Wanneer de knie gestrekt is, is deze stabiel door een behoorlijk groot contactvlak van het bovenbeen in de ondiepe kom van het scheenbeen. De meniscus dragen door hun vorm en structuur bij aan deze stabiliteit en zorgen er voor dat het buigen en strekken soepel verloopt. De gewrichtsbanden 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. Draaibewegingen van de knie zijn in gestrekte stand 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 mogelijk om, ook in gebogen stand, 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.

Oorzaak

De meeste knieklachten ontstaan tijdens het sporten. Een schop, stoot, botsing of verdraaiing van de knie is meestal een oorzaak, waardoor de kniebanden, kruisbanden en/of de meniscus ergens teveel druk of rek krijgen.

- Trauma of ongeluk
- Dysbalans door een afwijkende botbouw bv. X-benen en O-benen
- Overbelasting
- Doorzakken van de voeten
- Slijtage van de knie

Klachten

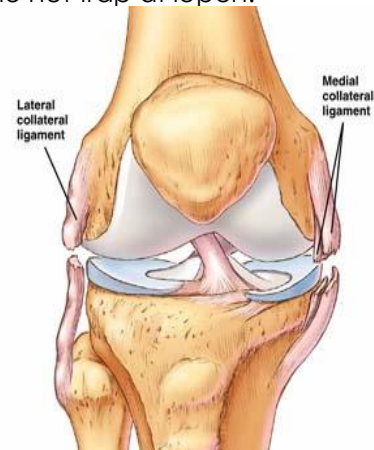
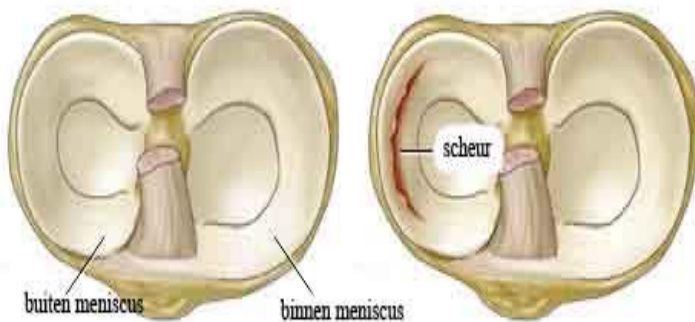
Bij blessures of letsels aan de knie ontstaat er vaak een snelle, pijnlijke zwelling van de knie, vaak in combinatie met een instabiel gevoel. Door de pijn en zwelling kan men de knie meestal niet meer bewegen.

De klachten bij slijtage van de knie zijn meestal:

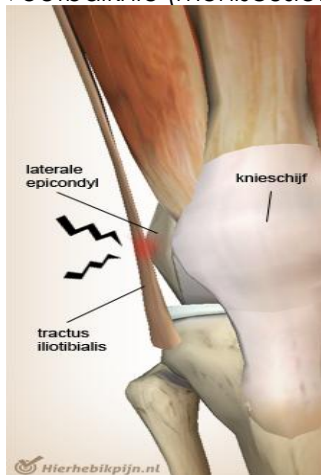
- Last van ochtendstijfheid
- Pijn bij teveel bewegen en na rust
- Stijf worden van de knie

Bekende, veel voorkomende knieklachten aan binnen- en buitenkant zijn:

- Voetbalknie: dit is een scheur in de meniscus van knie. De meniscus is een maanvormig schijfje kraakbeen, dat tussen het onder- en bovenbeen aan de binnen en buitenkant van de knie zit. Omdat de meniscus slecht doorbloedt is, zal een scheur slecht of niet spontaan genezen. Het losse stukje meniscus kan klem komen te zitten in de gewrichtsspleet van de knie, waardoor de knie "op slot" komt te zitten. De knie kan dan niet meer gestrekt of gebogen worden. Bij aanhoudende (slot)klachten is het mogelijk dat je geopereerd moet worden.
- Verrekking of scheur van de binnen- of buitenband: aan de binnen en buitenkant van de knie zitten de kniebanden, ook wel collaterale banden genoemd. Deze kunnen verrekken (1^e graad), gedeeltelijk scheuren (2^e graad) of afscheuren (3^e graad). Meestal gebeurt dit tijdens sporten of vallen. Door een kracht tegen de buitenzijde van de knie, waarbij de voet blijft staan, zal de binnenband verrekken of scheuren en andersom, bij een kracht aan de binnenzijde van de knie, zal de buitenband verrekken of scheuren. Dit gaat altijd gepaard met zwelling, door de scheurtjes in de kniebanden komt er bloed vrij, veel pijn en later stijfheid en eventueel een instabiel gevoel.
- Lopersknie (medisch: tractus iliotibialis frictiesyndroom): dit is een "klassieke" hardloopleessure en is een echte overbelasting van de peesplaat aan de buitenzijde van de bovenbeen en zit vast aan de bovenkant van het scheenbeen en kuitbeen (buitenkant knie). De zeurende en stekend pijn aan de buitenkant van de knie, wordt meestal gevoeld bij het (hard)lopen en met name het trap af lopen.

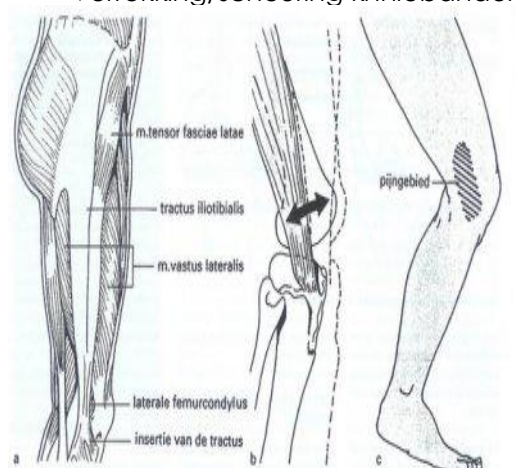


Voetbalknie (meniscusletsel)



Figuur 1

Verrekking/scheuring kniebanden



Lopersknie (tractus iliotibialis frictiesyndroom)

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 in de meniscus en bij het afscheuren van de binnen- of buitenband van de knie is het mogelijk dat men een operatie moet ondergaan, afhankelijk van de ernst en klachten.

Bij de overbelastingsklachten 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.