

## Pijn aan de voorkant 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.



De knieschijf is eigenlijk een los stuk bot dat aan de voorkant van de knie zit, in de pees van de 4-koppige bovenbeenspier (medisch: quadriceps) die vast zit aan de bovenkant van het scheenbeen. Door de knieschijf wordt de kracht die de bovenbeenspieren kunnen uitoefenen groter. De voorste bovenbeenspieren zorgen met name voor het strekken van de knie. De achterste beenspieren zorgen met name voor het buigen van de knie.

### Oorzaak

De achterkant van de knieschijf is bedekt met kraakbeen, wat er voor zorgt dat de knieschijf gemakkelijker glijdt in de speciale groeve op het bovenbeen. Pijn aan de voorkant van de knie wordt meestal veroorzaakt door de knieschijf en/of door de pees waar deze knieschijf in zit. Oorzaken kunnen zijn:

- Dysbalans in de spieren van de voorste bovenbeenspieren
- Dysbalans door een afwijkende botbouw bv. X-benen en O-benen
- Dysbalans door aangeboren afwijkingen in de groeve of knieschijf
- Veel gehurkt zitten of op de knieën zitten
- Veel traplopen
- Sporten (met name lopen en springen)
- Slijtage van de knie en/of knieschijf

Bij de eerste 2 punten wordt de knieschijf 'scheef' getrokken naar de binnen- of buitenkant. Meestal zal dit de buitenkant zijn. Door dit 'scheeftrekken' komt er meer druk op de achterkant van de knieschijf te staan wat voor irritatie, of erger, voor slijtage zorgt.

### Klachten

Bij pijn achter de knieschijf komen klachten vaak voor tijdens het trap op- en aflopen, lang met de knie in gebogen stand zitten (bureauwerk, autorijden), berg op of tegen de wind in fietsen, hardlopen en dergelijke. Naast brandende, stekende pijn, komt het ook voor dat men de knie hoort kraken of dat men tijdens het buigen een klik hoort.

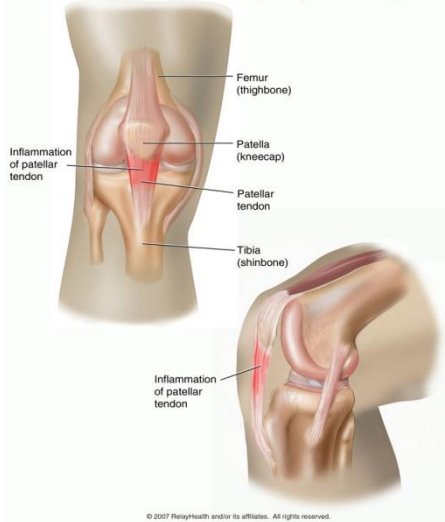
Bekende, veel voorkomende knieklachten zijn:

- Springersknie of jumpersknee: pijn aan de onderkant van de knieschijf, komt meestal voor bij sporten waarbij er veel gesprongen wordt.
- Retro patellaire chondropathie: pijn achter de knieschijf, door slijtage van het kraakbeen
- Ziekte van Osgood-Schlätter: pijn net onder de knieschijf, bovenkant scheenbeen bij de aanhechting van de quadricepspees. Door overmatige belasting als gevolg van veel sporten en lopen raakt de groeischijf van het bovenbeen geïrriteerd. Hierdoor

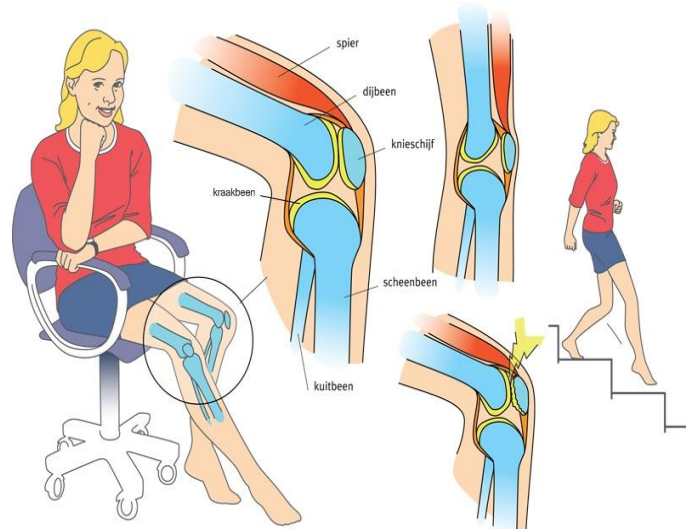
ontstaat er vaak een rode, dikke zwelling. Komt met name voor bij jonge mannelijke sporters in de leeftijd van 10 tot 16 jaar.

- Luxatie van de knieschijf: meestal door een stoot, slag, verdraaiing of botsing, scheurt de pees waar de knieschijf in zit. Hierdoor wordt de knieschijf niet meer op zijn plaats gehouden en staat de knieschijf 'naast' de knie. Ook kan het voorkomen dat de knieschijf hierdoor vaker luxeert, omdat de stevigheid van de kniepees minder is geworden, of er is een aangeboren afwijking aan de knieschijf zelf of het bovenbeen.

**Patellar Tendonitis (Jumper's Knee)**



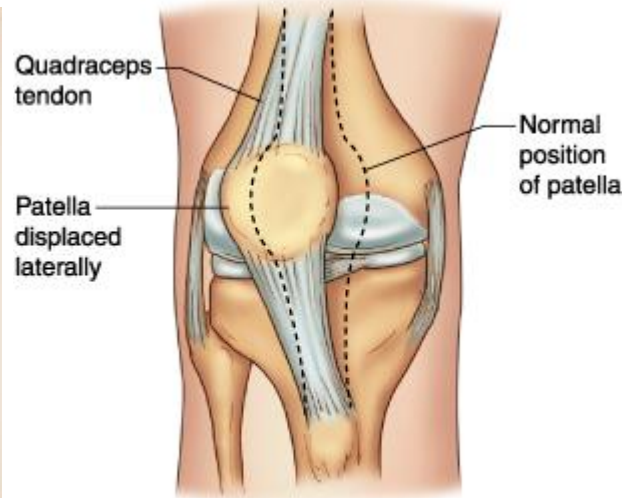
Jumpersknee



Retro patellaire chondropathie



Osgood-Schlätter



Knieschijfluxatie

**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.