

Wat is het patello-femoraal pijnsyndroom??

Patella is het Latijnse woord voor knieschijf. Femoraal betekent ‘van het bovenbeen’. De knieschijf ligt op het kniegewricht. Bij strekken en buigen van het been schuift de knieschijf over het bovenbeen heen. Soms ontstaat hierbij irritatie tussen de knieschijf en het bovenbeen. Dat geeft pijn. We noemen dit het patello-femoraal pijnsyndroom.

Wat zijn de klachten?

Bij dit syndroom heb je pijn aan of rond de knieschijf. De pijn wordt erger als je lang zit met gebogen knieën, bij hurken, knielen, traplopen of fietsen (met tegenwind). De pijn wordt weer minder bij rust en bij het strekken van de knie. De knie kan stijf aanvoelen of dik zijn. Bij traplopen kun je een wankel gevoel in de knie hebben. Meestal zijn er maar aan één knie klachten, soms aan beide.

Hoe ontstaat het?

Hoe de klachten ontstaan is onduidelijk, maar waarschijnlijk door overbelasting, een verkeerde belasting of kneuzing van het gebied rond de knieschijf. Een verkeerde belasting kan veroorzaakt worden door krachtsverlies van verschillende spieren zoals de bovenbeenspier die de knie de maximale strekking geeft.

Maar ook verminderde functie van heupspieren kan meespelen bij het ontstaan van deze klacht.

Het kan dan zijn dat de knieschijf niet goed “spoort” over het bovenbeen en dat dan de achterkant van de knieschijf geïrriteerd raakt. Bij sommige mensen is (ook) een oorzaak dat de knie verkeerd belast wordt tijdens bijvoorbeeld het sporten. De knie gaat dan te ver naar binnen als je door de knieën gaat bij bijvoorbeeld de landing na een sprong. Dat kan het gevolg zijn van te weinig spierkracht van heupspieren maar ook van een enkelprobleem. Je hebt jezelf dan een verkeerd bewegingspatroon aangeleerd.

Adviezen:

- Als je bijvoorbeeld na sporten of een fietstocht pijn of een zwelling krijgt aan de knie, dan kun je er tijdelijk wat ijs (of een **ice-pack**) tegenaan houden om de pijn te verzachten. Wikkel het ijs in een theedoek om de huid tegen bevriezing te beschermen.
- Als je veel pijn hebt, kan het helpen als je gedurende één of twee maanden minder aan de sport of beweging doet die de pijn uitlokt.
- Het kan ook zijn dat met bepaalde **tape-technieken** de knie(schijf) belastbaarder is en dus kan je dan meer belasten en/of sporten met minder pijn..
- De pijn aan of rond de knieschijf kan geen kwaad. Als de pijn tijdens of na belasting duidelijk erger wordt, moet je de knie minder belasten.
- Je kunt indien gewenst **spierversterkende oefeningen** gaan doen voor bovenbeen en/of heupspieren. Dat moet dan vaak samengaan met aanleren van een **ander bewegingspatroon** (zie boven). Je moet dan **coördinatie training** gaan doen.

Medicijnen

Medicijnen zijn meestal niet nodig. Blijft de pijn lang doorzeuren dan kan paracetamol helpen. Als dat niet helpt en je bent ouder dan 16 of 17 jaar, dan kan je ibuprofen proberen. De juiste dosis hangt af van je leeftijd en staat op de verpakking. Ibuprofen kan maagklachten geven.