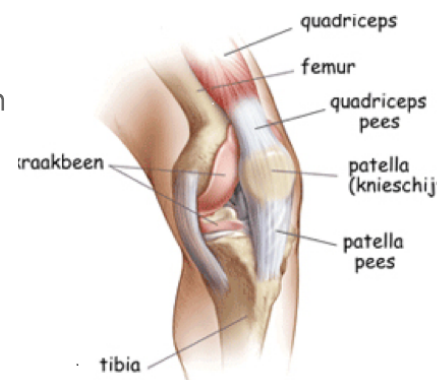


KLACHTEN RONDOM DE KNIESCHIJF: PATELLOFEMORAAL PIJN SYNDROOM

Patellofemoraal pijnsyndroom is een complex beeld van pijnklachten rondom de knieschijf. Deze treden op bij activiteiten als (trap)lopen, fietsen en hurken. Maar ook bij zitten met gebogen knieën. Het komt geregeld voor en met name bij sporten met veel rennen en springen.

Een combinatie van (deels onbekende) factoren, met als belangrijke component overbelasting van het knieschijfgewricht en de pezen en spieren er omheen veroorzaakt deze klacht.

Behandeling is vaak langdurig en bestaat uit rust en oefentherapie.



Risicofactoren van knieblesures

- Geen goede warming-up
- Verkorting van de beenspieren
- Verminderde kracht van been en heup spieren
- Verminderde coördinatie en stabiliteit van de romp, heup en knieën.

Symptomen patellofemoraal pijnsyndroom:

Klachten kunnen erg wisselen per persoon. De pijn zit meestal rondom de knieschijf, maar kan ook in de gehele knie gevoeld worden. Klachten nemen toe vooral met traplopen, fietsen, sprinten, hurken, squatten en lang zitten met gebogen knieën. Deze pijn trekt weer weg na rust en het strekken van de benen.

Vaststellen van Pattela-femoraal pijn syndroom

Het is van belang op tijd met knieklachten naar de fysiotherapeut te gaan. Daardoor kun je voorkomen dat je langdurig uit de roulatie ligt met hockey. Door middel van vraaggesprek en onderzoek van de knie kan worden vastgesteld wat voor soort knieklacht het is. En kan de fysiotherapeut jou advies geven en eventueel behandelen wanneer nodig.

Mocht je knie klachten hebben laat dit dan controleren bij de fysiotherapeut van SKS (Yvonne Fictorie, inloopsprekuren op Maandag van 17.45-18.45 bij HVA)

Aanmelden via de SKS Blessure App kan natuurlijk ook. De app is gratis downloadbaar in de App store voor Apple en Android: SKS Fysiotherapie blessure melding



BLESSURE APP

Een blessure direct melden.



Voorkomen (preventie) van knie blessures

- Een goede warming-up voor de training en wedstrijd
- Oefeningen gericht voor rompstabiliteit
- Coördinatie en Spierkracht oefeningen voor de heup en beenspieren

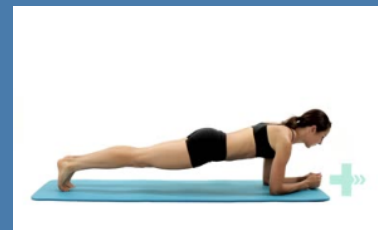
Oefening 1: training van de rompstabiliteit



Side planking:
3x20-30sec



Bruggetje:
3x15herhalingen



Planking:
3x20-30sec

Oefening 2: spierkrachtoefening heup



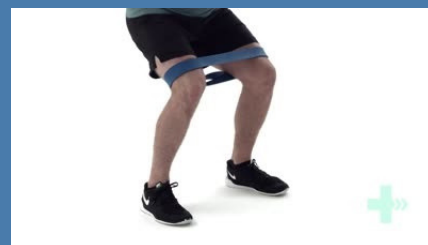
Maak een uitvalspas naar voren. Knieën 90gr. Voeten heupbreedte neerzetten.

3x10hh Links en rechts met 30sec pauze na 10herhalingen.

Oefening 3: spierkracht oefening beenspieren

Maak een kniebuiging, tenen niet voorbij de knieën. Knieën breng je naar 90gr, billen breng je naar achteren. Voeten staan heupbreedte.

3x15 herhalingen met 30 sec pauze na 15 herhalingen



Telefoon:
• Assen 0592 - 343 910
• Rolde 0592 - 730 930

Correspondentie:
Thorbeckelaan 201
9402 DA Assen

Behandellocaties:
• Thorbeckelaan 201 • Transportweg 8 • Het Sticht 30c
• Stationsstraat 36 • Rondgang 99 • Hoofdstraat 1a Rolde