

**Kinderfysiotherapie voor
kinderen met**



**Patello-
femoraal
pijnsyndroom**

kinderfysio  *de Regge*

Wat is patellofemoraal pijnsyndroom ?

Het patellofemoraal pijnsyndroom is de medische benaming voor pijnklachten rond de knieschijf (patella). De pijn kan optreden bij belasting zoals wandelen, hardlopen, traplopen, fietsen en neemt na inspanning vaak toe bij zitten met gebogen knieën. Het patellofemoraal pijnsyndroom komt vooral voor bij tieners en jongvolwassenen. De meeste mensen hebben klachten aan één knie, sommige mensen aan beide.



Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken die een rol kunnen spelen bij het ontstaan en onderhouden van de pijnklachten rondom de knieschijf:

- Standafwijkingen van de benen: X- of O- benen
- Overmatige lenigheid (hypermobiliteit)
- Verminderde of afwijkende spierkracht van de bovenbeenspieren
- Overbelasting
- Afwijkend looppatroon
- Instabiliteit van de knie
- Verkeerd schoeisel



Onderzoek

Tijdens het onderzoek kijkt de fysiotherapeut naar de mogelijke oorzaken van de klachten. Dit zal gebeuren middels lichamelijk onderzoek, een analyse van de pijnlijke bewegingen en observatie van het looppatroon.

De behandeling

De behandeling van patellofemorale pijnsyndroom kan bestaan uit:

- Tijdelijk verminderen van (sport)activiteiten om zo een juiste balans te vinden tussen belasting en rust .
- Bewegingsoefeningen onder begeleiding van fysiotherapeut om gericht bovenbeenspieren te versterken en om de coördinatie en stabiliteit te trainen.
- Schoeisel optimaliseren en evt aanmeten van een podotherapeutisch zooltje voor in de schoenen.
- Soms worden er tijdelijk tapetechnieken gebruikt om de pijnklachten te verminderen.



Het verloop van de klachten

Gerichte oefentherapie in combinatie met het tijdelijk verminderen van de (sport)activiteiten geven meestal binnen enkele weken vermindering van de pijnklachten. Er zijn echter ook mensen waarbij de klachten aan de knie lang kunnen duren, soms tot meer dan een jaar. Ongeveer 4 van de 10 mensen met het patellofemorale pijnsyndroom hebben na 1 jaar nog klachten.

