

Knie blessure

Door de bouw en functie is het kniegewricht een kwetsbaar gewricht. Het kniegewricht bestaat uit een groot bot (femur) van het bovenbeen en het scheenbeen (tibia) en kuitbeen (fibula) van het onderbeen. Om deze boven en onderbeen botten beter op elkaar te laten passen zitten tussen het onderbeen en het bovenbeen twee meniscussen (menisci). Een binnenste (mediale) en een buitenste (laterale)meniscus. De meniscussen zijn gemaakt van kraakbeen en hebben naast een stuurfunctie ook een belangrijke taak in de schokdemping. Aan de voorkant van de knie zit de knieschijf (patella). De knieschijf is opgenomen in de pees van de grote strekspier van de knie.

De botten van het onder en het bovenbeen worden bij elkaar gehouden door het kapsel aan de binnen en de buitenkant versterkt door banden (binnen= mediale collateraal band) (buiten laterale collateraalband). Helemaal centraal in het gewricht worden onder- en bovenbeen bij elkaar gehouden door de kruisbanden.

Een acute blessure rond het knie gewricht ontstaat meestal als gevolg van een ongecontroleerde beweging (waardoor de coördinatie van het bovenbeen ten opzichte van onderbeen niet functioneert), een botsing met een tegenstander of een val. Hierbij kunnen de banden en/of de meniscussen beschadigd raken. Dergelijke blessures moeten altijd door een sportfysiotherapeut, sportarts en/of orthooped gezien worden.

De banden aan de zijkant genezen zonder operatief ingrijpen. De kruisbanden herstellen niet van zelf. Een operatie is niet altijd noodzakelijk. Afhankelijk van het sportniveau en de aard van de dagelijkse werkzaamheden kan een beslissing wel of niet opereren worden genomen. Men kan functioneren zonder kruisbanden. Welke behandeling er ook gekozen wordt, opereren of niet.

Om kans te maken op je oude sportniveau niveau terug te komen moet er hoe dan ook een aantal maanden zwaar gerevalideerd worden. Om alle spieren die het knie gewricht sturen sterk genoeg te maken. Voor het ondersteunen van de knie bij sporthervatting is de PSB Kniebrace een goede keuze.

Een overbelastingsblessure ontstaat doordat de belasting waaraan het kniegewricht bloot staat groter is dan de hoeveelheid belasting die het kniegewricht aan kan. Veel voorkomende overbelasting blessures rond de knie zijn meniscusblessures, blessures aan de pees van de grote strekspier en blessures rond de knieschijf(=patella).

Pijn rond en achter de knieschijf zonder dat er duidelijke beschadiging van het peesweefsel, het bot en kraakbeen waarneembaar is, komt regelmatig voor. Overbelasting van de spier en peesaanhechtingen is een van de mogelijke oorzaken voor pijn rond de knieschijf. Overbelasting van de pees aan de onderzijde van de knieschijf wordt vaak 'jumpersknee' (=springersknie) genoemd. Als de pijn meer achter de knieschijf gelokaliseerd is, is er sprake van het patellofemorale pijnsyndroom. De oorzaak is dan meer gelegen in het functioneren van de knieschijf.

De mogelijke oorzaken zijn zeer divers. Slecht sportschoeisel, aangeboren afwijkingen, slechte trainingsopbouw, veel springen, harde (niet verende) sportondergrond zijn enkele van de vele mogelijke oorzaken. Voor een juiste diagnose is het zinvol om een sportfysiotherapeut en/of arts te raadplegen. Een PSB Patellabrace kan de pijnklachten aanzienlijk verminderen.