Patellofemoraal pijnsyndroom

Het patellofemoraal pijnsyndroom (PFPS) kenmerkt zich door pijnklachten rond de knieschijf (de patella).

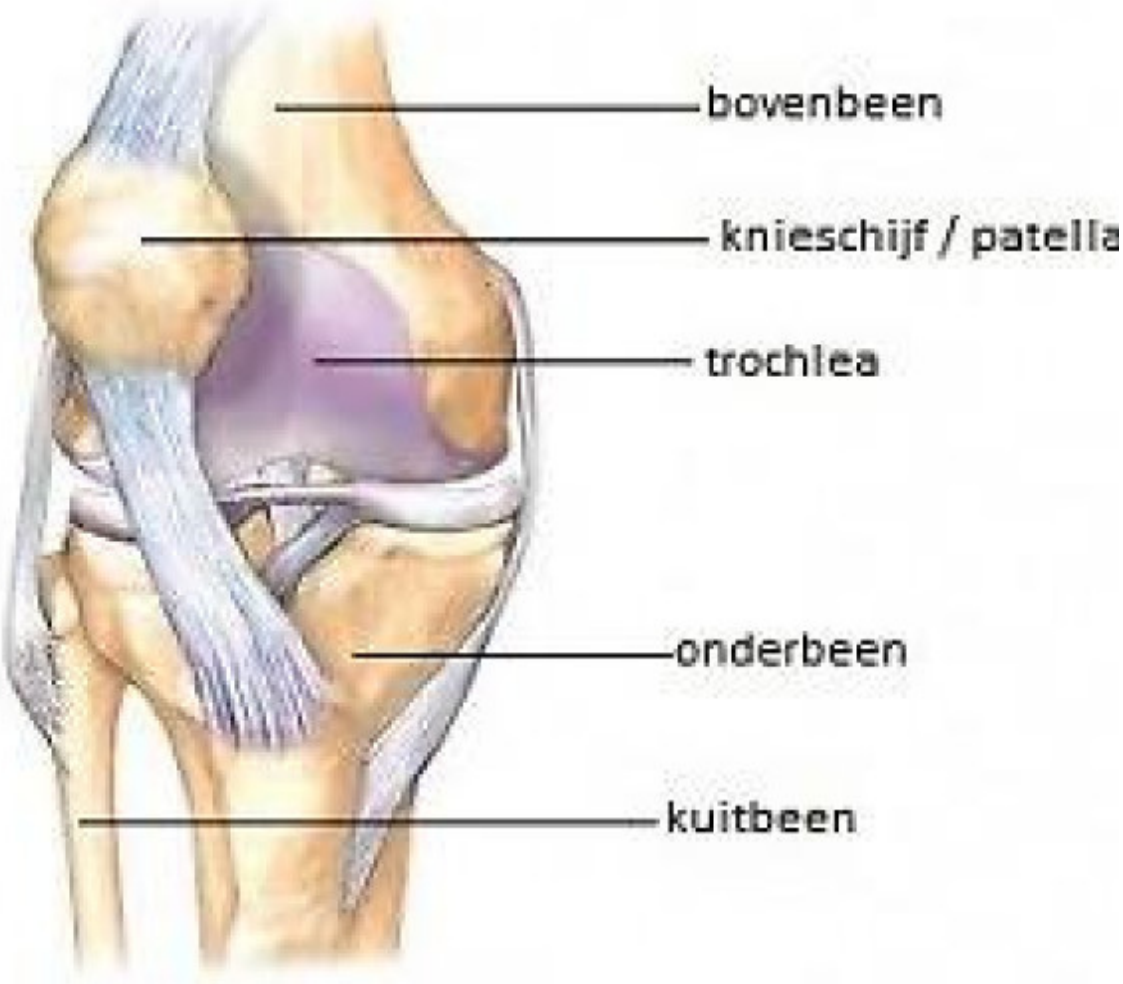
De pijn neemt toe bij traplopen, fietsen, wandelen en hardlopen. Ook is (lang) zitten met gebogen knieën pijnlijk. Vervolgens kunnen opstaan en gaan lopen een stijf en pijnlijk gevoel geven. PFPS komt het meest voor rond de puberleeftijd. Daarnaast komt het bij vrouwen vaker voor dan bij mannen.

Meer over PFPS

Oorzaken

De exacte oorzaak van de pijnklachten is niet geheel duidelijk. Het lijkt erop dat een verhoogde druk op het kraakbeen achter de knieschijf een belangrijke rol speelt in het ontstaan van de klachten. Er zijn verschillende factoren die de druk op het kraakbeen achter de knieschijf kunnen vergroten en daarmee de klachten van PFPS kunnen uitlokken of onderhouden:

- Overbelasting: dit kan ontstaan door bijvoorbeeld veel kniebelastende activiteiten, zoals veel trap lopen, knielen, hurken of fietsen met veel weerstand. Ook speelt overgewicht een belangrijke rol in de overbelasting van de knie.
- Standsafwijking: een standsafwijking van de benen of voeten kan ervoor zorgen dat de knieschijf niet goed door het gootje van het bovenbeen loopt (de trochlea), waardoor verhoogde druk op de knieschijf ontstaat. Onder een standsafwijking vallen onder andere X- of O-benen, platvoeten of afwijkingen aan de vorm van de knieschijf of trochlea.
- Zwakke of korte spieren rond de knie: een zwakke quadricepsspier of te korte hamstringspieren aan de achterzijde van het bovenbeen zorgen er ook voor dat de druk op de knieschijf wordt vergroot, of dat de knieschijf niet goed door de trochlea kan glijden.
- Achterste kruisbandletsel: als de achterste kruisband gescheurd is, kan het bovenbeen een klein stukje naar voren schuiven ten opzichte van het scheenbeen. Hierdoor wordt de belasting op de knieschijf vergroot.
- Hyperlaxiteit: hyperlaxiteit betekent dat de banden en kapsels rondom de gewrichten slapper zijn dan normaal, waardoor er meer speling zit op het gewricht of het gewricht makkelijker uit de kom kan schieten. Hierdoor kan de knieschijf ook makkelijker uit de trochlea schieten.



Onderzoeken

Uw orthopedisch chirurg stelt de diagnose door naar u te luisteren en te vragen naar de klachten die u heeft en door lichamelijk onderzoek van de knie te doen. Uw orthopedisch chirurg zal ook kijken naar de rest van het been, zoals de heup, enkels en voeten. Er wordt een röntgenfoto van de knie gemaakt om botten van de knie goed te kunnen beoordelen. In sommige gevallen zal de orthopedisch chirurg een MRI-scan van de knie laten maken.

Behandelingen

De klachten kunnen bij PFPS lastig te behandelen zijn en na een klachtenvrije periode soms ook tijdelijk terugkomen. Bij jongvolwassenen nemen de klachten over het algemeen vanzelf weer af. De behandeling van PFPS kan bestaan uit:

- Aanpassen belastingspatroon: activiteiten of sporten die de klachten uitlokken of onderhouden kunnen het beste vermeden worden.
- Fysiotherapie: de fysiotherapeut kan de kracht en coördinatie van de spieren van het been verbeteren, waardoor de klachten afnemen.
- Pijnstillers: pijnmedicatie die ook ontstekingsremmend werkt zoals ibuprofen, naproxen of ibuprofen kan goed helpen om de pijn weg te nemen.
- Brace, tape en/of steunzolen: hiermee kan geprobeerd worden de knieschijf beter te laten glijden door de trochlea.
- Operatie: in zeldzame gevallen kan het zijn dat een onderliggende anatomische standsafwijking van het been met een operatie kan worden gecorrigeerd.

Afhankelijk van de onderliggende oorzaak van de klachten, eerdere behandelingen en de ernst van de klachten zal uw orthopedisch chirurg samen met u beslissen voor welk type behandeling(en) u in aanmerking komt.

Expertise en ervaring

De orthopedisch chirurgen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben uitgebreide ervaring met knieklachten. Er zijn gespecialiseerde orthopedisch chirurgen voor bijvoorbeeld sportletsels van de knie en/of artrose van de knie. Hiervoor zijn ook gespecialiseerde spreekuren ingericht.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)
- Sportgeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/sportgeneeskunde)

Contact Orthopedie **T 088 320 23 00**