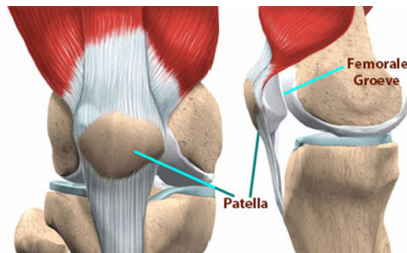


# Patellofemorale Pijnsyndroom "PFPS"

## Wat is PFPS?

De naam Patellofemorale Pijnsyndroom is afgeleid van de gedachtegang dat bij dit syndroom de knieschijf (de "patella") niet helemaal goed spoort in de groeve van het bovenbeen (het "femur").



PFPS wordt gezien als een "overbelastingsblessure", over het ontstaan ervan is geen eenduidigheid. Veel voorkomende oorzaken zijn: verminderde kracht van de bovenbeenspieren, verminderde stabiliteit van de knie, de heup en/of de romp, verminderde of te veel beweeglijkheid van de knieschijf, verhoogde spierspanning in het bovenbeen en/of de kuit, doorzaken van de voeten en standsveranderingen van de knie en/of het been. PFPS ontstaat ook regelmatig na een (kijk)operatie van het kniegewricht, bv. een kruisbandreconstructie of een meniscusoperatie.

## Wat zijn de kenmerken van PFPS?

- PFPS geeft pijnklachten aan de voorkant van de knie, rondom en achter de knieschijf.
- Vaak zijn de klachten wisselend van aard.
- Klachten worden geprovoceerd door het maken van diepe kniebuigingen (diepe squats), traplopen (m.n. trap aflopen), langdurig zitten met de knieën gebogen en fietsen tegen weerstand.
- Sporten wordt veelal bemoeilijkt door de klachten.
- PFPS wordt het meest gezien in de leeftijd van 11 t/m 16 jaar.
- PFPS komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen.
- De klachten komen vaak langzaam opzetten en verergeren in de loop der tijd.

## Wat kan de fysiotherapeut betekenen?

Aan de hand van uw verhaal en een aantal klinische testen zal de diagnose PFPS al dan niet gesteld worden en zal de oorzaak vastgesteld worden.

Afhankelijk van de gevonden oorzaak zal de behandeling bestaan uit manuele technieken (zoals bv. het optimaliseren van de beweeglijkheid van het kniegewricht en de knieschijf), gerichte oefentherapie (bv. een individueel opgesteld trainingsschema om de kracht van de bovenbeenspieren te optimaliseren, stabiliteitsoefeningen, rekoefeningen, enz.) en adviezen wat betreft de verhouding tussen het nemen van rust en (sport)belasting. De sturing van de knieschijf kan beïnvloed worden door het gebruik van tape. Dit heeft vaak een positief effect op de pijn, waardoor makkelijker getraind kan worden. De tape-techniek kan u aangeleerd worden zodat u, bv. voor het sporten, zelf de knie kunt intapen.

Als blijkt dat met fysiotherapie geen vooruitgang geboekt wordt, of wanneer de therapeut oorzaken vindt die niet met fysiotherapie behandelbaar zijn (bv. aangeboren standsafwijkingen of fors doorgesakte voeten) zal in overleg met de huisarts, specialist of podotherapeut het verdere beleid bepaald worden.

## Wat wordt van u verwacht?

Omdat de knie tijdens het onderzoek en het doen van oefeningen goed zichtbaar moet zijn, is een korte (sport)broek wenselijk. Voor een goede loopanalyse is een paar sport- of hardloopschoenen gewenst, bij voorkeur een paar dat u tijdens uw sporten gebruikt.

Om tape zo goed mogelijk te laten hechten is het van belang dat u geen bodylotion gebruikt op de dag van de behandeling. Als u het in te tapen gebied onthaard wil hebben voordat de tape aangebracht wordt, dient u hier zelf voor te zorgen.

Bij de behandeling van PFPS horen dagelijkse oefeningen. Ook wanneer de klachten afnemen en de frequentie van de behandelingen afneemt, blijft het dagelijks doen van oefeningen nog enige tijd gewenst.