

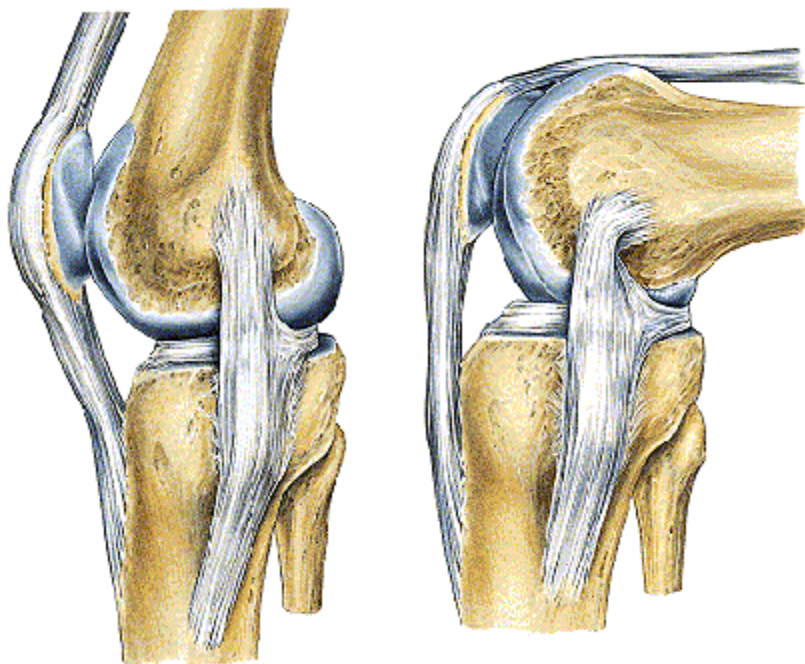
## Pijnlijke knieschijf

De orthopedisch chirurg heeft bij u knieschijfklachten vastgesteld.

In deze folder leest u hier meer over.

### Werking van het kniegewricht

Om goed te kunnen lopen hebben we soepel bewegende knieën nodig. Het kniegewricht, dat het boven- en onderbeen verbindt, zorgt hiervoor. Het gewricht wordt gevormd door de onderkant van het dijbeen en de bovenkant van het scheenbeen. Deze uiteinden zijn bedekt met een laagje kraakbeen zodat de knie soepel en glad scharniert. Hiertussen zit aan de binnen- en buitenkant een kraakbeenschijfje (meniscus). Aan de voorkant van het kniegewricht bevindt zich de knieschijf; deze heeft ook een kraakbeenlaagje aan de achterzijde.



De botdelen worden op hun plaats gehouden door een stevig kapsel. Daaromheen zitten de kniebanden voor stabiliteit, en pezen en spieren die voor de bewegingen zorgen.

### Oorzaak pijn

De pijnklachten van uw knieën worden veroorzaakt door irritatie van het kraakbeen aan de achterzijde van de knieschijf. In medische termen heet dit *patello-femorale pijnsyndroom*. Deze irritatie wordt waarschijnlijk veroorzaakt door een lichte x-stand van de benen in combinatie met minder sterke bovenbeenspieren. Dit is een veel voorkomend probleem, vooral bij jongeren tussen tien en vijftwintig jaar en dan vooral meisjes en jonge vrouwen. Het kan echter ook voorkomen bij oudere mensen.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

Over het algemeen gaat het om tijdelijke klachten, die maanden of soms jaren kunnen duren. Het is geen voorstadium van slijtage van de knie. Er zijn helaas geen medicijnen of geschikte operaties voor deze klachten, maar u kunt er wel zelf veel aan doen.

## Instructies en adviezen

Allereerst is een goede conditie van de bovenbeenspieren belangrijk. Het gaat hierbij vooral om spierkracht en spierlengte.

Uw fysiotherapeut kan u een oefenprogramma met spierversterkende- en rekoefeningen aanleren.

Het is heel belangrijk deze oefeningen enkele keren per dag te doen. Alleen 2 keer per week bij de fysiotherapeut trainen, is niet voldoende.

Daarnaast zult u in het dagelijks leven met uw knieën moeten leren omgaan door de volgende *'leefregels'* in acht te nemen:

- Vermijd hurken en op de knieën zitten.
- Vermijd langdurig zitten met gebogen knieën. Het is beter te zitten met bijna gestrekte knieën en regelmatig de knieën onbelast even te buigen en te strekken. Hierdoor 'smeert' u het kraakbeen.
- Niet met overstrekte knieën staan.
- Fiets in een lichte versnelling.
- Zet het zadel zo hoog, dat de knieën niet te ver gebogen hoeven te worden. Vermijd zo mogelijk fietsen tegen harde wind in en tegen hellingen op.
- Rustig traplopen en niet meerdere treden tegelijk nemen.
- U kunt prima sporten. Als de knie dikker wordt of de pijn neemt toe tijdens of na het sporten, vermijdt deze activiteiten dan tijdelijk of doe het wat kalmer aan.

Over het algemeen zullen uw knieschijfklachten afnemen wanneer u zich houdt aan bovengenoemde adviezen. Op een gegeven moment wordt het onderdeel van uw dagelijks leven en heeft u er geen erg meer in. Vooral de oefentherapie van de bovenbeenspieren is erg belangrijk.

## Meer informatie

Meer informatie kunt u vinden op internet [www.zorgvoorbeweging.nl](http://www.zorgvoorbeweging.nl).

## Contact

U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 5050. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de betreffende afdeling of zorgverlener. De telefonist(e) verbindt u door.

Op [www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl) vindt u informatie over het ziekenhuis, behandelingen, onderzoeken en opname. Ook kunt u hier alle patiënten folders bekijken.

mrt\_2016