

# Pijn achter de knieschijf

Orthopedie



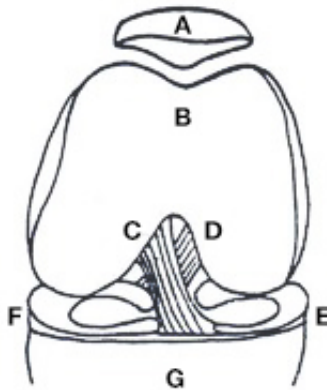
Beter voor elkaar

In deze folder kunt u lezen over de aard van uw klachten en wat u er eventueel zelf aan kunt doen.

Pijn achter de knieschijf is een klacht die zeer vaak voorkomt, zowel bij jonge als oude(re) mensen. De plaats van de pijn is soms niet goed aan te wijzen en lijkt overal binnenin de knie te zitten, soms ook uitstralend naar de knieholte.

## Hoe ziet de knie er van binnen uit?

De knieschijf is een botje dat vastgegroeid is aan de strekpees van de knie. Aan de achterkant heeft de knieschijf een wigvorm, die in een groeve van het bovenbeen glijdt. Op het contactvlak bevindt zich kraakbeen, zoals overal in het lichaam waar botstukken over elkaar glijden. Normaal kraakbeen is wit, glad en veerkrachtig.



### Rechterknie

- A. knieschijf
- B. bovenbeen
- C. voorste kruisband
- D. achterste kruisband
- E. binnenste meniscus
- F. buitenste meniscus
- G. onderbeen

Soms wordt kraakbeen wat zacht (chondromalacie = kraakbeenverweking) en dan glijden de kraakbeenoppervlakken niet soepel. Twee stukken kaas, al zijn ze nog zo glad afgesneden, glijden minder goed over elkaar dan twee stukken marmer.

Het is niet met zekerheid te zeggen hoe het komt dat kraakbeen zacht wordt. Pijn achter de knieschijf kan zonder enige duidelijke oorzaak optreden. Het kan voorkomen bij meisjes vanaf de puberteit, maar ook na een val op de knie of als er vocht in de knie zit of heeft gezeten, kort na operaties in de knie en bij oudere mensen door 'slijtage'.

Een enkele keer komen klachten aan de knieschijf voor door een aangeboren misvorming van de knieschijf, bijvoorbeeld als de achterkant van de knieschijf vrij vlak is of sterk naar buiten gekanteld is, of bij sterke X- of O-benen.

De klachten komen meer voor bij mensen die nogal zwaar zijn of die veelal hurkend en knielend werk hebben.

## Wanneer pijn

Als de knie buigt, drukt de knieschijf sterker tegen het kraakbeen van het bovenbeen. Bovendien kan het beetje vocht, dat in elke knie als smering aanwezig is, bij een gebogen knie niet goed achter de knieschijf komen. Dat is te merken als men langdurig met gebogen knie heeft gezeten en daarna de knie wil strekken. Bijvoorbeeld na langdurig autorijden of in de pauze van de film in de bioscoop ('bioscoopknie' of 'theaterknie').

Vaak kraakt de knie dan ook, kraakbeen heet niet voor niets zo. Bij traplopen, fietsen tegen de wind in, knielen of bij opkomen uit hurkzit kan de pijn ook toenemen.

De druk op de knieschijf bedraagt bij:

lopen	de helft van het lichaamsgewicht
traplopen	3 x het lichaamsgewicht
op een been opkomen uit hurkzit	7x het lichaamsgewicht
springen	8x het lichaamsgewicht

Voor de knie maakt het dus nogal uit of men wat te zwaar is.

70 kilo lichaamsgewicht betekent bij springen:

$8 \times 70 = 560$  kilo op de knieschijf;

80 kilo lichaamsgewicht is  $8 \times 80 = 640$  kilo.

(dat is het gewicht van een auto!!)

## Behandeling

Er is geen behandeling die met zekerheid de klachten opheft. Het allerbelangrijkste is dat men weet welke activiteiten de klachten ongunstig beïnvloeden, zodat men die enigszins kan vermijden. Teveel rust is ook niet goed: (rust roest), dat geeft spierverslapping en het is juist nuttig te zorgen voor een goede kracht van de bovenbeenspieren. Hiervoor kunt u de volgende oefening doen: de isometrische quadricept oefening.

Tien tellen wordt het ene been gestrekt en vervolgens het ander been gedurende tien tellen. Intussen kan het been dat niet aangespannen wordt, uitrusten. Dit tien maal herhalen (dit zijn 200 tellen), tien maal per dag en tien dagen lang.

Daarna doet u deze oefening driemaal per dag om de kracht op peil te houden.

De oefening kan liggend, zittend of staand worden uitgevoerd, maar zittend is het makkelijkst. Het gaat niet om bewegen, maar alleen om krachtig aanspannen.



Als u niet moe wordt van het oefenen kunt u zich afvragen of u de oefening wel goed doet. Als u verkeerde oefeningen doet, dan kunnen de klachten heftiger worden, bijvoorbeeld bij oefeningen waarbij een gebogen knie tegen weerstand wordt gestrekt.

Op sportscholen wordt nog wel eens gebruik gemaakt van bepaalde trainingstoestellen waarmee de spieren wel sterker worden, maar de knieschijf teveel te verduren krijgt. Fysiotherapie helpt in het algemeen bij deze klacht niet of nauwelijks. Een bandje, brace of een elastische kous werken soms ook averechts. Medicijnen en injecties zijn geen blijvende oplossing.

Een arthroscopie (kijkoperatie) is bij pijn achter de knieschijf niet genezend: van kijken wordt men niet beter. Er kan bij een kijkoperatie wel eens een afwijking aan het kraakbeen gezien worden en in een enkel geval kan een uitstekend, los kraakbeenflapje wel eens verwijderd worden, maar helaas kan beschadigd kraakbeen niet vernieuwd worden en ook kan zacht kraakbeen niet hard gemaakt worden. Het helpt soms enigszins als u goed weet en begrijpt wat er aan de hand is en hoe u hiermee rekening kunt houden. Een schrale troost is dat veel mensen last hebben van pijn achter de knieschijf. De klachten kunnen jarenlang wisselend aanwezig zijn, en ineens kan blijken dat er spontane verbetering is opgetreden. De klachten zijn zeer hinderlijk, maar onschadelijk voor de knie.

Wij hopen dat we u met deze informatie meer inzicht hebben kunnen geven in de aard van uw klachten, ook al kunnen we u niet van de klachten afhelpen.

Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen, stelt u deze gerust aan de arts of de assistente op de polikliniek Orthopedie.

**Polikliniek Orthopedie**

**T** 010 297 54 20

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



**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Knieschijf, pijn achter de  
800484-NL / 2012-08