

Slijtage van de knie (patella)

Kniepijn heeft te maken met overbelasting, sporten of ouderdom. Knieklachten op latere leeftijd zijn meestal het gevolg van artrose, ofwel slijtage doordat de kwaliteit van het kraakbeen vermindert. Of omdat stukjes kraakbeen loslaten die een ontsteking veroorzaken. Ook jongeren kunnen met knieklachten te maken krijgen. Bijvoorbeeld door een harde klap tegen de knie bij het sporten of zomaar een plotselinge beweging.

Verdraaiing van de knie is een veelvoorkomende blessure. Terwijl de rest van het lichaam draait naar één kant, blijft het onderbeen staan. Dan kan de knieschijf, of erger nog de kniebanden beschadigd raken. Ook door overgewicht worden knieën extra belast. Soms is een verkeerde voetstand de oorzaak.

Wat zijn de gevolgen?

Het kniegewricht is een ingewikkeld gewricht, beweeglijk maar niet zo stabiel. De knie schakelt tussen het bovenbeen en onderbeen. Bij elke kniebeweging zijn bovenbeen, onderbeen en knieschijf en een aantal spieren en banden betrokken. Voeten kunnen uw knieën beïnvloeden. Bijvoorbeeld wanneer een voet bij het lopen naar binnen zakt en tegelijkertijd het onderbeen één kant meedraait. Bij dit looppatroon zullen knieschijf en kniebanden zwaarder worden belast. Ook platvoeten in verkeerd schoeisel met slechte zolen kunnen knieklachten geven. Raadpleeg bij ernstige klachten altijd de huisarts.

Behandeling

Overbelasting van de knie is meestal de oorzaak. De voet vangt de eerste klappen op en meteen daarna de knieën. Een voetspecialist kan de stand van de voet, enkel en knie controleren en adviseren over de juiste afwikkeling. Bij voetonderzoek is goed te zien of knieklachten voortkomen uit het verkeerd neerzetten van de voet bij het lopen. En of de afwikkeling van de voet goed gebeurt. Behandeling kan bestaan uit fysiotherapie en bijvoorbeeld inlegzolen, aangepaste schoenen en kniebrace.