

Osgood Schlatter (pijn onder de knieschijf)

Deze diagnose komt voor bij kinderen van ong. 8-16 jaar. Doordat de botten sneller groeien dan dat de spieren en pezen zich kunnen aanpassen, ontstaan er stekende pijnklachten net onder de knieschijf.

Aan de bovenzijde van het scheenbeen zit een groeischijf (epifysair schijf), Op het moment dat iemand nog in de groei zit is dit stukje groeischijf nog niet volhard (nog kraakbeen) en raakt de aanhechting naar het scheenbeen geïrriteerd door het trekken aan de spieren en pezen. Dit gebeurt bij overbelasting bij rennen, springen, landen, fietsen, sporten, etc. alles wat een kind graag doet.

U moet deze klacht serieus nemen vanwege het feit dat de groeischijf nog niet volhard is, waardoor er op de lange termijn schade kan ontstaan. Vandaar adviseren wij **rust** bij pijn en deze **thuiswerk oefeningen**. Heeft u vragen over de oefeningen vraag het ons gerust. Op youtube kunt u actiefilmpjes vinden. Wij raden herhaling van oefeningen per individu/klacht aan, maar gaan uit van telkens 3 setjes van 10.

Als blijkt dat er sprake is van een afwijkende stand voeten en/of overbelasting, kunnen wij podotherapeut **podotherapeutische (sport)zolen** aanmeten. Deze zolen beïnvloeden de drukverdeling onder de voeten en zorgen voor een aangepaste belasting van de spieren, pezen en banden. Op deze manier wordt de knie zoveel mogelijk ontlast en wordt de afwijkende stand van de voeten beïnvloed, waardoor de pijn kan verlichten. Eventueel kunnen wij ook voor de pijn **shockwave** als therapie inzetten, lees hierover op onze website of vraag het ons.



Figuur 1 muuroefening knieën

Ga met uw rug tegen een muur staan, laat u vervolgens omlaag glijden via de muur tot uw knieën een hoek van 90° vormen, kom weer omhoog via de muur en herhaal de beweging. Deze oefening kan ook met een stoel. Ga langzaam zitten en kom weer langzaam omhoog. Houdt uw armen gekruisigd op uw borst.



Figuur 2 lunge oefening

Ga op heupbreedte staan. Plaats vervolgens een been vooruit, met het achterste been naar de grond en kom weer omhoog. u kunt zelf bepalen hoever u naar beneden gaat. Voor evenwicht kunt u uw handen in de zij plaatsen. Wissel van been.



Figuur 3 weerstandsband oefening

Ga op heup breedte staan. Doe het elastiek om, net boven de enkels. Loop 5 meter opzij naar links en vervolgens weer terug met kleine pasjes. Houdt uw knieën gestrekt.



Figuur 4 rekken quadriceps

Ga rechtop staan en pak de enkel van het aangedane been vast. Trek vervolgens de hak van de voet richting de bil. Dit geeft rek aan de voorkant van het bovenbeen. U kunt voor evenwicht de muur of een stoel vastpakken. Houdt dit 30 sec. vast en indien nodig wisselt u van been.



Figuur 5 balansoefening knie

Ga op één been staan en tik met uw andere been denkbeeldige stippen op de grond aan. Probeer niet te leunen op het been wat de grond aantikt, maar hou het gewicht op uw standsbeen.