



<https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/NL/intro>

## **Pijnsyndromen van de ledematen**

Versie 2016

title PIJNSYNDROMEN VAN DE LEDEMATEN

### **8. Patellofemorale pijn - kniepijn**

#### **8.1 Wat is het?**

Patellofemorale pijn is het meest voorkomende syndroom van overbelasting op de kinderleeftijd. Deze aandoening wordt veroorzaakt door herhaaldelijke bewegingen of langdurige training van één bepaald lichaamsdeel, in het bijzonder van de gewrichten en pezen. Deze stoornissen komen veel vaker voor bij volwassenen (tennisarm of golfelleboog, carpale tunnelsyndroom enz.) dan bij kinderen.

Patellofemorale pijn heeft betrekking op de ontwikkeling van pijn in het voorste deel van de knie door activiteiten die het patellofemorale gewricht overbelasten (het gewricht gevormd door de knieschijf en het onderste deel van het dijbeen).

Als de kniepijn gepaard gaat met veranderingen van het kraakbeen van de patella wordt de medische term chondromalacia van de patella of chondromalacia patellae gebruikt.

Er zijn veel synoniemen voor patellofemorale pijn: patellofemoraal syndroom, pijn in het voorste deel van de knie, chondromalacia van de patella, chondromalacia patellae.

#### **8.2 Hoe vaak komt het voor?**

Het komt zeer weinig voor bij kinderen tot 8 jaar, waarna het toenemend voorkomt bij adolescenten. Patellofemorale pijn komt vaker voor bij meisjes. Het kan ook vaker voorkomen bij kinderen met afwijkingen aan de vorm van de knie, zoals bij x- en o-benen en ook bij kinderen met aandoeningen aan de knieschijf vanwege instabiliteit en

---

standsafwijkingen.

### **8.3 Wat zijn de belangrijkste symptomen?**

De kenmerkende symptomen zijn pijn in het voorste deel van de knie, die verergert bij activiteiten zoals hardlopen, traplopen, hurken en springen. De pijn verergert ook bij langdurig zitten met gebogen knieën.

### **8.4 Hoe wordt het gediagnosticeerd?**

Patellofemorale pijn is bij gezonde kinderen een klinische diagnose (laboratoriumonderzoeken of beeldvormende onderzoeken zijn niet nodig). De pijn kan uitgelokt worden door de druk op de knieschijf of bij de opwaartse beweging van de knieschijf te beperken wanneer de dijspier (quadriiceps) is aangespannen.

### **8.5 Hoe kunnen we het behandelen?**

Bij de meeste kinderen die geen andere gerelateerde aandoeningen hebben (zoals angulatie stoornissen of patellaire instabiliteit) is patellofemorale pijn een goedaardige kwaal die vanzelf overgaat. Als de pijn van invloed is op de dagelijkse activiteiten of het sporten kan een programma ter versterking van de quadriiceps nuttig zijn. Koude pakkingen kunnen de pijn verminderen na inspanning.

### **8.6 Hoe zit het met het dagelijkse leven?**

Kinderen kunnen een normaal leven leiden. Soms is het nodig om het niveau van lichamelijke activiteit aan te passen, zodat ze pijnvrij blijven. Zeer actieve kinderen kunnen een knieband gebruiken met een patellaire band.