

# Knieklachten bij kinderen



Actieve kinderen en jong volwassenen kunnen knieklachten ontwikkelen. Deze klachten komen vaak voor aan de voorzijde van de knie, rondom de knieschijf of net aan de onderzijde van de knieschijf.

De meeste klachten zijn het gevolg van overbelasting en gaan –eventueel in combinatie met rust–, vanzelf over. Sommige klachten zullen door behandeling van een podotherapeut afnemen of verdwijnen.

## Oorzaken knieklachten

Wat kinderen en adolescenten anders maakt dan volwassenen, is dat ze nog groeien. De meeste knieklachten verschijnen daarom voor of tijdens een groeispurt. Spieren, pezen en gewrichten zijn nog niet volgroeid.

Sommige kinderen en adolescenten lopen, springen en sporten meer dan hun knie aankan. De volgende aandoeningen hebben we op een rijtje gezet;

### *Osgood-Schlatter*

Deze aandoening komt vaak voor bij jonge actieve kinderen tijdens de groeispurt in de puberteit. Bij jongens zien we klachten rond de leeftijd van 10-15 jaar. Meisjes ontwikkelen deze klachten vaak iets eerder.

De pijn bevindt zich aan de voorzijde van de knie, net onder de knieschijf. Deze neemt af in rust en wordt erger tijdens het sporten, voornamelijk bij springen of rennen. De locatie van de pijn is erg specifiek, daar waar de pees van de knieschijf zich aanhecht aan het scheenbeen. Soms ontwikkelt zich een harde knobbel op het scheenbeen. Meestal is één knie aangetast, maar het is ook goed mogelijk dat beide knieën klachten geven.

### *Sinding-Larsen-Johansson*

Deze klacht is vergelijkbaar met Osgood-Schlatter. Sinding-Larsen-Johansson komt minder vaak voor en kinderen zijn in leeftijd jonger. De pijn bevindt zich aan de onderkant van de knieschijf. De klachten zijn hetzelfde als die van een 'jumpers knie' oftewel patella-tendinopathie. De pijnklacht ontstaat na overbelasting waarbij er vaker en intensiever gesport wordt. Door deze verandering kan de kniepees overbelast raken met pijnklachten tot gevolg.

### *Patello-femoraal pijnsyndroom*

Dit zijn klachten die ontstaan doordat het kraakbeen aan de achterzijde van de knieschijf is aangetast. Er is pijn rondom de knieschijf aanwezig. Soms gaat de pijn gepaard met het kraken, 'schrapen' of klikken van de knieën bij het bewegen. Deze pijn treedt op bij een specifieke beweging van het kniegewricht tussen de knieschijf en het bovenbeen. Het 'niet sporen' van de knieschijf in de groeve van het bovenbeen wordt als oorzaak van de pijn gezien.

Klachten nemen toe tijdens het sporten, maar kunnen ook aanwezig zijn wanneer je een langere periode hebt gezeten. Het patello-femoraal pijnsyndroom komt vaak voor. Klachten kunnen zich aan beide knieën tegelijk voordoen.

## Behandeling

Probeer de beweging die de pijn veroorzaakt zoveel mogelijk te vermijden. Het is belangrijk om voldoende rust te nemen indien nodig. Zorg voor goed passend (sport)schoeisel. Afhankelijk van de klacht kan uw podotherapeut een klachtgericht schoenadvies geven. Wanneer de pijn niet (voldoende) afneemt kan onderzoek door een podotherapeut zinvol zijn. Wanneer er sprake is van een afwijkende voetstand of verkeerde belasting kunnen podotherapeutische zolen gemaakt worden. Indien nodig kan doorgestuurd of samen- gewerkt worden met een (kinder-) fysiotherapeut.