

Wat is een Springer's knie?

Een Springer's knie is een aandoening van de kniepees (ook patellapees genoemd), waarbij irritatie van het peesweefsel is opgetreden. Springer's knie wordt ook apexitis patellae of patellapees tendinopathie genoemd. De normale architectuur van de pees is dan verdwenen en het herstelproces heeft gefaald. Hierdoor ontstaan pijnklachten bij de aanhechting van de pees aan de knieschijf. Hoe de aandoening wordt veroorzaakt weet men nog niet precies, maar de aandoening wordt vaker gezien als er overbelasting van de pees heeft plaatsgevonden. Het maken van een foto of echo verandert de behandeling niet en wordt meestal pas gedaan als men niet goed op de behandeling reageert.

Excentrische oefentherapie.

Hierbij wordt de actieve spier en de kniepees opgerekt. De effectiviteit van deze therapie is het meest onderzocht.

In alle onderzoeken die tot nu toe zijn gedaan is er gemiddeld steeds een daling van de hoeveelheid pijn gerapporteerd. Gemiddeld wordt na 3 maanden is circa 60-70% van de patiënten tevreden en teruggekeerd op het oude niveau.

Van de excentrische oefentherapie is bekend dat deze pijnlijk kan zijn. Dit zal voornamelijk in het begin vervelend zijn. De hoeveelheid tijd die u ermee kwijt bent, is niet meer dan 2 maal 10 minuten per dag.

Mocht u na 3 maanden excentrisch trainen niet bij de groep patiënten zitten die verbeterd is dan wordt veelal de periode van excentrisch trainen uitgebreid.

Oefeningen – Excentrische kniebuigingen

Elke dag s'ochtends en s'avonds oefenen voor 3 maanden.

Dus 2 maal per dag 3 series 15 kniebuigingen per been = 90 herhalingen per dag

Op schuin plankje staan – Zie **foto A** (hoek 20-25 graden), bijv plankje (stabiel!!) schuin plaatsen op telefoonboek – Dit is belangrijk want dan werken de oefeningen beter. Evt verzwaren met rugzak.



Met 2 benen omhoog – met 1 been langzaam zakken.

Oefeningen mogen pijnlijk zijn. Tussendoor series van 15 seconden rekken; in buikligging hakken naar billen.

Als je last van beide knieën hebt dan kan je de armen gebruiken om omhoog te komen