

De ziekte van Osgood-Schlatter

U Bent bij ons gekomen vanwege klachten aan één of beide knieën. Wij hebben geconstateerd dat er sprake is van de ziekte van Osgood-Schlatter. Hier kunt u lezen wat dit inhoudt en wat u er aan kunt doen.

Klacht:

De ziekte van Osgood-Schlatter is een blessure die optreedt tijdens de groei. Kenmerkend voor Osgood-Schlatter is pijn en zwelling net onder de knie, ter hoogte van de aanhechting van de kniepees aan het scheenbeen (tuberositas tibiae). De klachten ontstaan meestal tijdens of na het sporten en treden vooral op bij sporten waarin veel gerend en gesprongen wordt. Ook fietsen, traplopen, diepe kniebuigingen en op de knieën zitten zijn vaak pijnlijk. De klachten kunnen plotseling, maar ook geleidelijk ontstaan.

Aandoening:

De kniepees hecht vlak onder de knie aan op het scheenbeen. De plaats waar de pees aanhecht heet tuberositas tibiae en bestaat bij kinderen uit kraakbeen en bij volwassenen uit bot. De zone waar de verbening optreedt heet de apofyse. Tijdens de groei worden de trekkrachten op de apofyse groter, vooral bij sporten waarbij veel gerend en gesprongen wordt. Hierdoor kunnen kleine beschadigingen ontstaan met ontstekingsverschijnselen en reactieve veranderingen. Deze aandoening komt vooral voor bij meisjes tussen 8 en 14 jaar en bij jongens tussen 10 en 16 jaar. De klachten komen het meeste voor bij jongens die veel aan sport doen. Als de knie is uitgegroeid en de

groeischijven zich hebben gesloten, verdwijnen de klachten vanzelf. Dit kan wel een tot twee jaar duren. In een enkel geval ontstaan er losse botfragmenten die op oudere leeftijd klachten kunnen geven. Deze moeten in uitzonderlijke gevallen operatief worden verwijderd.

Oorzaken:

De ziekte van Osgood-Schlatter ontstaat door overbelasting van de knie tijdens de groei. Met name sporten waarbij veel kracht op de bovenbeenspieren komt te staan kunnen een oorzaak zijn. Onderliggende factoren kunnen het ontstaan van Osgood Schlatter in de hand werken.



Dit kunnen aan het lichaam gerelateerde eigenschappen zijn (= intrinsiek), maar ook omgevingsfactoren (= extrinsiek).



Intrinsiek:

- Een snelle groeispurt: door de snelle groei wordt de trekkracht op de peesaanhechting groter en kunnen pijnklachten ontstaan.
- Standsafwijkingen van de benen: bij platvoeten en X-benen draait bij het buigen van de knie het onderbeen naar binnen en wordt de knieschijf asymmetrisch belast.
- Spierzwakte van de bovenbeenspieren: door zwakte van de spier aan de bovenbeenspieren (vastus medialis) en van de heup- en bilspieren kan de knie naar binnen neigen en wordt de knieschijf in een onnatuurlijke richting belast.
- Verkorting van de bovenbeenspieren: door verkorting van de bovenbeenspieren ontstaat een grotere trekkracht op de knieschijfpees waardoor eerder klachten zullen ontstaan.

Extrinsiek:

- Intensieve sportbeoefening: met name explosieve activiteiten zoals springen, sprinten, wenden en keren kunnen pijnklachten veroorzaken. Bij vermindering van de belasting kan de klacht spontaan verbeteren.
- Overgewicht: dit geeft toegenomen belasting van het kniegewricht



Behandeling:

De belangrijkste behandeling bij de ziekte van Osgood Schlatter is het terugbrengen van de belasting tot binnen de pijngrens. Vooral langdurig en intensief sporten (rennen, springen, sprinten) moet vermeden worden. Pijn is het signaal om rust te houden. Je moet de pijngrens dus niet overschrijden. Dit vertraagt de genezing.

Om de pijnklachten te verminderen kunnen de volgende maatregelen genomen worden:

- Koelen van de knieën met ijs. Gebruik een cold-pack of ijs in een handdoek gewikkeld. Doe dit 2-3 maal daags 15-20 minuten zolang de knieën pijnlijk zijn. Let op: geen ijs direct op de huid!
- Het dragen van een patellabandje kan helpen de kracht op de peesaanhechting over een groter gebied te verdelen waardoor de pees minder belasting wordt.
- Vermijd lang met opgetrokken knieën zitten en lang in dezelfde houding zitten.
- Zorg voor een goede warming-up.
- In sommige gevallen kan het gebruik van een brace of steunzolen, of het intapen van de knieschijf effectief zijn

Oefentherapie:

Door oefeningen kan de belastbaarheid verhoogd worden waardoor de klachten in mindere mate of pas later optreden.

- Rekoefeningen voor de bovenbeenspieren (zie instructiefolder): door het verbeteren van de flexibiliteit kan de trekkracht op de peesaanhechting verminderd worden.



- Versterken van de bovenbeenspieren (zie instructiefolder): sterke spieren kunnen de belasting beter opvangen waardoor de trekkracht op de peesaanhechting minder wordt.
- Verbeteren van de coördinatie en stabiliteit (zie informatiefolders core stability en stabiliteitsoefeningen enkel en onderbeen). Door het verbeteren van de balans hoeft de knie minder compenserende bewegingen te maken en wordt de knie in een zo natuurlijk mogelijke richting belast.

Door na de oefeningen minimaal 10 minuten ijs op de meest pijnlijke plek te houden worden de doorbloeding en tevens de ontstekingsreactie verminderd.

Medicijnen

Medicijnen hebben geen plaats in de behandeling van Osgood-Schlatter. Eventueel kan paracetamol ingenomen worden tegen de pijn. Dit heeft echter geen invloed op het herstel.

Osgood-Schlatter en sport

Om de pijn te verminderen moeten de sportactiviteiten moeten meestal flink teruggebracht worden. Zowel de omvang als de intensiteit van de belasting moeten verminderd worden. Dit betekent minder vaak trainen, korter trainen en tijdens de trainingen de intensieve en explosieve activiteiten overslaan. Kies eventueel voor alternatieve sportactiviteiten om de conditie op peil te houden, zoals fietsen of zwemmen. Soms kan het nodig zijn om een tijd helemaal niet te sporten.

Bij duidelijke vermindering van de klachten kunnen de oorspronkelijke sportactiviteiten weer opgepakt worden. Bouw daarbij de belasting heel geleidelijk op. Het herstel kan bij Osgood-Schlatter wel tot twee jaar duren. Hoe meer je door de pijn heen traint, hoe langer de klachten aanhouden.

Voorkomen van Osgood-Schlatter

- Helaas is de ziekte van Osgood-schlatter niet altijd te voorkomen. Maatregelen kunnen wel het risico verminderen.
- Zorg voor een goede warming-up vóór en een goede cooling-down na de training of wedstrijd. Rekken van de bovenbeenspieren is hier een belangrijk onderdeel hiervan.
- Zorg voor een goede opbouw van trainingen. Zeker aan het begin van het seizoen is dit een valkuil.
- Kies sportschoenen die geschikt zijn voor de lichaamsbouw, de ondergrond en de sport die beoefend wordt. Goed advies van de speciaalzaak is hierbij heel waardevol.



© Jessica Gal, 2014