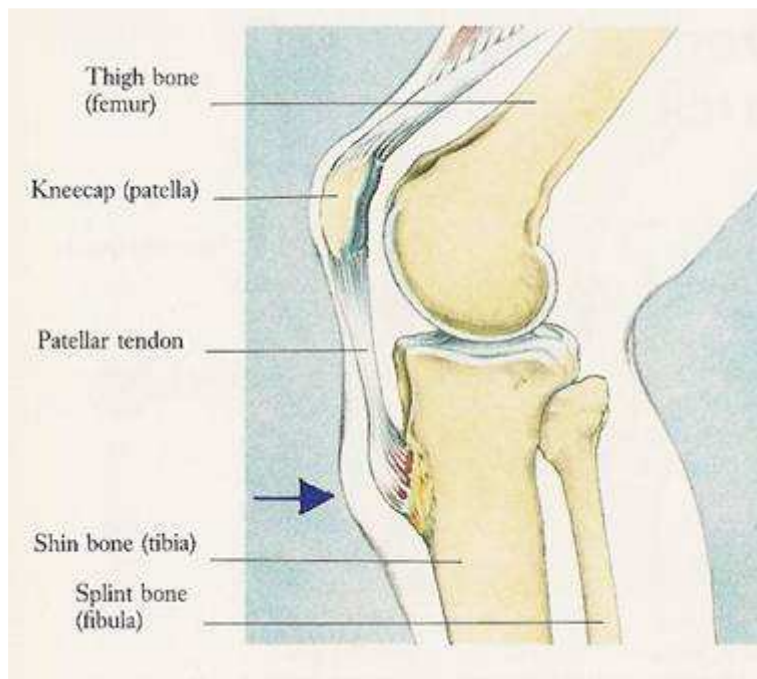


# Knieklachten: Osgood Schlatter

## Inleiding

De ziekte van Osgood Schlatter klinkt heel ernstig, maar is het gelukkig niet! Het is alleen enorm vervelend en hinderlijk. De klachten bij dit chronische ontstekingsbeeld treden vooral op in de leeftijd van 9-16 jaar en meer bij jongens dan bij meisjes. Eigenlijk is het woord 'ziekte' een te enge benaming. Een moderner woord is langdurige aandoening of chronische irritatie. In werkelijkheid is het een verbeningsstoornis. Het zit op de plaats van de aanhechting van de kniepees aan je scheenbeen. Daar zit bij iedereen een benig botuitsteeksel. Als je pijnklachten door Osgood Schlatter hebt, dan steekt die knobbel vaak sterker naar buiten (zie figuur 1). Dat kun je heel goed met het blote oog zien. De doktoren Osgood en Schlatter hebben dat beeld een eeuw geleden voor het eerst beschreven en de aandoening is naar hen vernoemd.



Figuur 1: Knobbelige verdikking onder de knie.

Bron: Peterson & Renström, 1987

## Klachten

De pijn kan al toenemen bij dagelijkse activiteiten zoals bijvoorbeeld knielen, met kracht de benen strekken (traplopen of fietsen) of opstaan nadat je een lange tijd in een zelfde houding hebt gezeten. Natuurlijk zitten er ook in bepaalde sporten elementen die de pijn verergeren. Hierbij moet je denken aan sprong- en sprintonderdelen, waarbij de kniepees flink aan de uitstekende botknobbel trekt. Dus ook korf- en volleybal is bij uitstek een bewegingsvorm die de pijn kan opwekken. Dat betekent overigens niet dat een jeugdige korfballer nu onmiddellijk helemaal met korfbal moet stoppen. Door minder vaak te trainen en vooral minder intensief en explosief te sporten (sprinten en springen), alsmede meer rechte lijnen te lopen, kun je toch nog veel plezier beleven. Lukt het niet om tijdelijk een stapje terug te doen en ga je onverminderd door, dan trakteer je jezelf op meer klachten! Sporten zonder pijnopwekkende onderdelen zijn er echter niet zoveel, dus veel alternatieven bestaan er niet, behalve rustig zwemmen misschien. Men zal merken: op sommige dagen kan men bijna alles en op andere dagen bijna niets pijnvrij doen. Gemiddeld duren de wisselende klachten bij deze aandoening één tot anderhalf jaar. Ook al zijn de klachten verdwenen, de zwelling blijft aanwezig als een soort aandenken.

## Therapie

Omdat het zo'n grillig klachtenpatroon heeft, is de aandoening niet eenvoudig te behandelen. IJsmassage na afloop van een sportactiviteit, of bij veel klachten, kan pijnverminderend werken. Rekkingsoefeningen van de bovenbeenspieren kunnen de trekkracht op de knie doen verminderen. Naast het vermijden van teveel trekbewegingen aan de peesaanhechting, helpt een patellapeesbandje\* of tape-je enigszins. Deze kan men net onder de knieschijf aanleggen (zie figuur 2). Een enkele keer wordt gips toegepast om de knie rust te geven. Als laatste redmiddel kan men geopereerd worden. Bij zo'n operatie halen ze dan het betreffende stukje bot weg dat niet goed verbeend is. Maar normaal gesproken gaat het ontstekingsbeeld geheel over. Alleen duurt het altijd veeeeeeeeeeeeel langer dan een sporter zou willen.

Waar tegenwoordig erg goede resultaten mee worden behaald is met [Kinesio Taping](#) (M.T.C.). De pijnklachten in rust en bij belasting verdwijnen vrijwel helemaal en het genezingsproces wordt hiermee bevorderd.

=====ht=====

Figuur 2: Voorbeeld van een patellapeesbandje met klittenbandsluiting.

