

Ziekte van Osgood Schlatter

kniepijn bij kinderen

De ziekte van Osgood Schlatter veroorzaakt pijnklachten, vooral tijdens de groei. Er ontstaat dan onder de knie een pijnlijke zwelling. Deze aandoening komt vooral voor bij meisjes en jongens die veel aan sport doen.

Ziekte van Osgood Schlatter

Tijdens de groei of tijdens langdurig en intensief sporten, worden de trekkrachten groter en kan er een ontsteking ontstaan (figuur 1). Dit kan pijnklachten veroorzaken.

De plaats waar de pees (patellapees) aan het scheenbeen vastzit, heet apofyse. De apofyse bestaat bij kinderen uit kraakbeen en bij volwassenen uit bot.



Figuur 1: Osgood Schlatter

Klachten

De klachten ontstaan meestal tijdens of na het sporten. Vooral bij sporten waarbij veel rennen en springen nodig is. Ook fietsen, traplopen, diepe kniebuigingen en op de knieën zitten, is vaak pijnlijk. De klachten kunnen plotseling, maar ook geleidelijk ontstaan. Deze aandoening komt voor bij meisjes tussen 8 en 14 jaar en bij jongens tussen 10 en 16 jaar.

De klachten kunnen lange tijd aanwezig zijn. Als de knie is uitgegroeid en de groeischijven zich hebben gesloten, verdwijnen de klachten bijna altijd vanzelf.

In een enkel geval ontstaan er kleine botfragmenten die klachten kunnen geven. Als dat het geval is, moeten deze soms operatief worden verwijderd.

Oorzaken

De ziekte van Osgood Schlatter ontstaat door overbelasting van de knie tijdens de groei. Vooral sporten waarbij veel kracht op de bovenbeenspieren komt te staan, kunnen een oorzaak zijn.

Lichamelijke oorzaken

- *Een snelle groeispurt*
Door de snelle groei wordt de trekkracht op de peesaanhechting groter en kunnen pijnklachten ontstaan.
- *Standafwijkingen van de benen*
Bijvoorbeeld X-benen.

- *Spierzwakte van spieren van bovenbeen, heup- en bilsieren*
Door zwakte van de spier, kan de knie naar binnen buigen. De knieschijf wordt dan in een onnatuurlijke richting belast.
- *Verkorting van de bovenbeenspieren*
Hierdoor ontstaat een grotere trekkracht op de knieschijfpees waardoor eerder klachten zullen ontstaan.

Andere oorzaken

- Intensieve sportbeoefening. Vooral 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 behandeling bestaat uit het verminderen van de pijn. Belangrijk is om de pijngrens niet te overschrijden. Pijn is het signaal om rust te houden. Vermijd langdurig en intensief sporten zoals rennen, springen en sprinten. Het herstel kan tot 2 jaar duren.

Om de pijnklachten te verminderen kunt u zelf het volgende doen.

- Zit niet te lang met opgetrokken knieën.
- Zit niet te lang in dezelfde houding.
- Neem de tijd voor een goede warming-up en cooling down. Doe dit 2-3 maal per dag, ongeveer 15-20 minuten.

Koelen van de knieën met ijs

Gebruik een coldpack of wikkel ijs in een handdoek, en leg dit op de knie zolang deze pijnlijk is.

Gebruik het ijs nooit direct op de huid. De huid kan dan bevriezen!

Oefentherapie

Door oefeningen kan de belastbaarheid verhoogd worden, waardoor de klachten kunnen verminderen of pas later optreden.

- *Rekoefeningen voor de bovenbeenspieren*
Door het verbeteren van de flexibiliteit kan de trekkracht op de peesaanhechting verminderd worden
- *Versterken van de bovenbeenspieren*
Sterke spieren kunnen de belasting beter opvangen waardoor de trekkracht op de peesaanhechting minder wordt
- *Verbeteren van de coördinatie en stabiliteit*
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

Sporten

Om de belasting en de pijn te verminderen, is het belangrijk om minder te sporten. Dit betreft zowel de duur en de intensiteit van de sport. Dit betekent minder trainen, korter trainen en tijdens de trainingen de intensieve en explosieve activiteiten overslaan.

Kies eventueel voor een alternatieve sport om de conditie op peil te houden, zoals fietsen (hoog zadel) of zwemmen. Soms is het nodig om een tijd te stoppen met sporten.

Bij duidelijke vermindering van de klachten kunnen de oorspronkelijke sportactiviteiten heel geleidelijk weer opgebouwd worden.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/orthopedie

Contact

polikliniek Orthopedie, locatie Oost en locatie West

T 020 5108 8 84 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 5 december 2018, 3827