

# Fysiotherapie Poos – Springersknie

## De springersknie

De springersknie, ook wel jumpersknee genoemd, is een overbelastingsblessure van de kniepees. De springersknie komt vaak voor bij sporten waarbij veel gesprongen wordt. Je moet dan onder andere denken aan sporten als volleybal, handbal, basketbal en de springnummers bij atletiek (ver- hoog- en hink-stap-springen). Door de overbelasting van de kniepees kan er een zwelling net onder de knieschijf ontstaan. Als je daar op duwt is het erg pijnlijk. Soms kan de pijn ook boven de knieschijf zitten of aan de voorkant van het onderbeen bij de aanhechting van de kniepees op het bot.

## Oorzaken

Deze blessure kan verschillende oorzaken hebben. 1. Veel en langdurig achter elkaar springen. 2. Onvoldoende spierkracht van de bovenbeenspier. 3. Slechte doorbloeding van de kniepees, waardoor herstel na inspanning vertraagt. 4. Standsafwijking van de knie, X- of Obenen. 5. Platvoeten. 6. Slechte sportschoenen. 7. Het niet uitvoeren van rekkingsoefeningen na de training. 8. Snelle groei in relatie tot de leeftijd.

## Behandeling

Je kunt zelf een aantal zaken doen om klachten te verminderen. Op de eerste plaats is het van belang om de trainingsbelasting te verminderen, met name de springvormen. Daarnaast is het belangrijk om de bovenbeenspieren te versterken. Een kniebrace zal de pijnlijke plek ontlasten waardoor sneller herstel op kan treden. Zorg voor een goede warming-up voordat je gaat sporten. Na het sporten kun je de pijnlijke plek eventueel gedurende 10 tot 15 minuten koelen. Mochten de klachten aanhouden, of twijfel je over de ernst van de blessure of heb je vragen over het herstel of behandeling, maak dan een afspraak met de huisarts of fysiotherapeut. Die kan de blessure bekijken en beoordelen en je adviseren over een gerichte behandeling.

## Voorkomen

Je kunt zelf overbelasting van de knie voorkomen door de bovenbeenspieren sterker te maken. Dit betekent wel elke dag oefenen. Bijvoorbeeld 10 diepe kniebuigingen voor het aanrecht of wastafel. Daarna de spier rekken door 3 x 8 tellen de hak tegen de bil te trekken. Dit kan in stand of, beter nog, in buiklig. Daarnaast is het belangrijk om de buikspieren, rugspieren en kuitspieren te trainen. Door goede schoenen te dragen en het doen van een warming-up en cooling-down wordt de kans op een springersknie aanzienlijk kleiner.