

Feistritz

heup en/of knieklachten

VSG richtlijn (knie)

subjectief

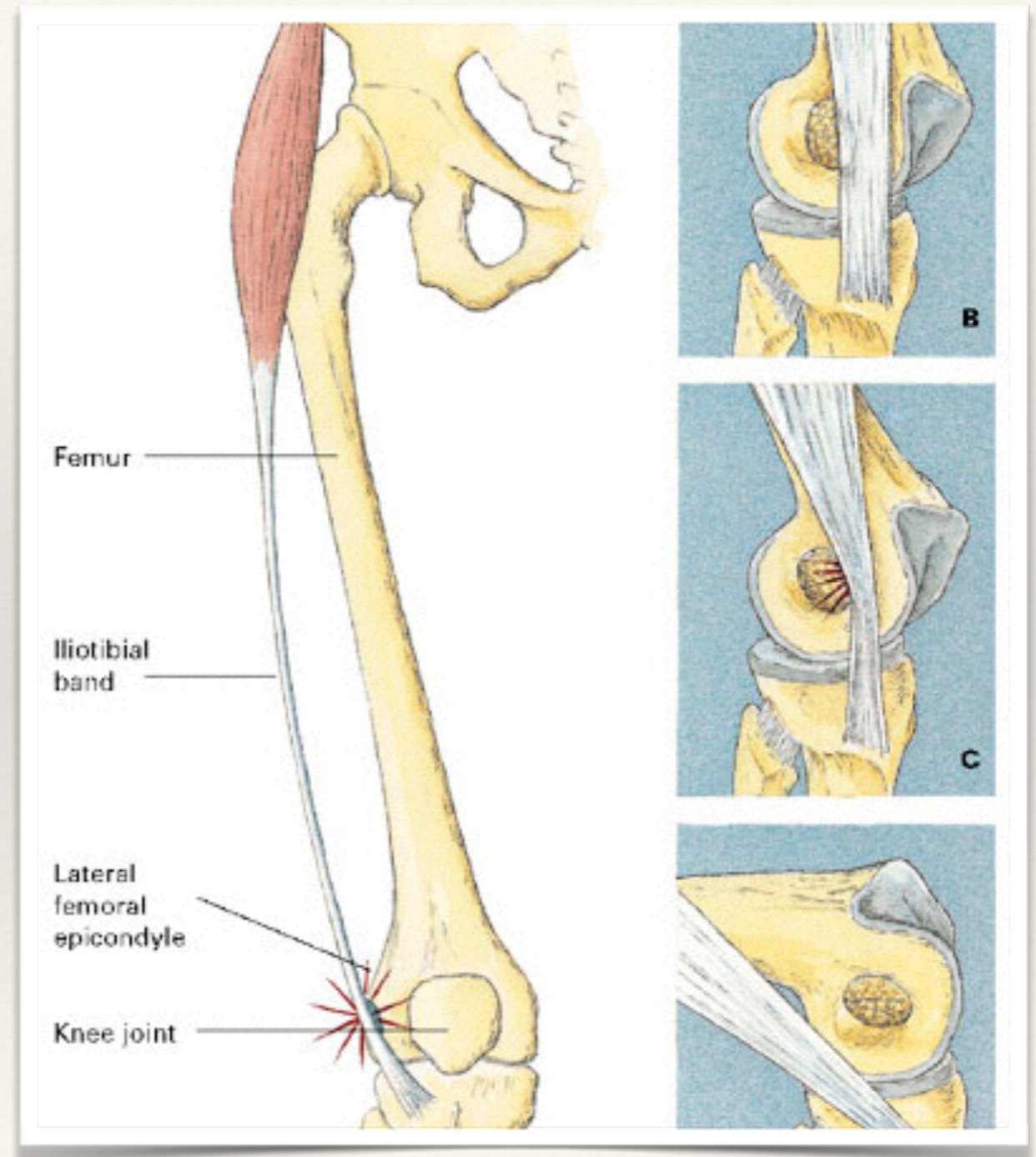
- ❖ Patiënte loopt regelmatig hard.
- ❖ Er zijn pijnklachten aan laterale zijde van de knie en heup ontstaan, die haar nu dwingen om na 3 km te stoppen.
- ❖ Zij heeft recent nieuwe loopschoenen gekocht.
- ❖ Tijdsduur?
- ❖ Beperking?

objectief

- ❖ Bij routine onderzoek van heup en knie worden geen afwijkingen gevonden.
- ❖ Op het trochanter major wordt enige drukpijn gevoeld.
- ❖ Ofwel op de laterale femurcondylus kan bij flexie en extensie van de knie pijn worden opgewekt, met name als er plaatselijk druk wordt uitgeoefend.

evaluatie

- ❖ Dit beeld is typisch voor een tractus iliotibialis frictie syndroom (knie).
- ❖ Ofwel het trochanter major pijnsyndroom (heup).



evaluatie

- ❖ Adviseer rekken en belasten binnen de pijngrens.
- ❖ De loopschoenen moeten in een speciaalzaak worden gecontroleerd.
- ❖ Adviseer rekoefeningen, training van de bovenbeen-, bil- en rompspieren.



sportarts

- ❖ TIFS knie
 - ❖ Analyse bewegingsketen (afwikkeling voet, pronatietraject, SI-blokkade, core stability)
 - ❖ Analyse sportschoeisel
 - ❖ Verbetering balans belasting / belastbaarheid
 - ❖ Differentiaal diagnose:
 - ❖ tendinitis biceps femoris
 - ❖ distorsie laterale band
 - ❖ laterale meniscus(cyste)
 - ❖ tendinitis popliteus
 - ❖ dislocatie caput fibulae
 - ❖ meralgia parestetica (distale variant)
- ❖ TMS heup
 - ❖ Analyse bewegingsketen (afwikkeling voet, pronatietraject, SI-blokkade, core stability)
 - ❖ Analyse sportschoeisel
 - ❖ Verbetering balans belasting / belastbaarheid
 - ❖ Differentiaal diagnose:
 - ❖ bursitis trochanterica
 - ❖ heuppathologie
 - ❖ snapping hip