

DR. HANS VAN DEN WYNGAERT

Orthopedisch chirurg - gespecialiseerd in de behandeling van knieletsels

AZ Alma
Ringlaan 15
9900 Eeklo (BE)

RIZIV 1-08298-51-480
TEL +32 (0)9 310 04 36
MAIL secr.ortho@azalma.be

Patellofemorale dysfunctiesyndroom



Met dank aan:
Kinesitherapie
Carl De Munck

0474/84.11.88
info@kinedemunck.be
www.kinedemunck.be

AZ Alma
Ringlaan 15
9900 Eeklo (BE)

RIZIV 1-08298-51-480
TEL +32 (0)9 310 04 36
MAIL secr.ortho@azalma.be

Patellofemoraal dysfunctiesyndroom

= Overbelasting in patellofemoraal gewricht

Oorzaken:

A) Dysfunctioneren patellofemorale gewricht:

1. Malalignement patellofemorale gewricht
2. Verlies bewegingscoördinatie
3. Primair opstijgende keten dysfunctie
4. Primair dalende keten dysfunctie
5. Functioneel krachtsverschil linker <-> rechter been

B) Belastbaarheid PFG < belasting PFG

A) Dysfunctioneren patellofermorale gewricht:

1) Malalignment patellofemorale gewricht

- Hypomobiliteit:

- stretching retinaculum
 - 18x + aanvulling tape
- myofasciaal Quadriceps losmaken
 - 18x

- Hypermobiliteit

- Patellaire stabilisatie door taping
 - 4 weken
- Optrainen Quadriceps
 - 1^e fase: coördinatie = vanuit 20°-50° flexie in GKK oefeningen <50% lichaamsgewicht
 - 2^e fase: proprioceptie (*vanaf correcte uitvoering coördinatie*)= Squat en uitvalspassen

- 3^e fase: Sportspecifieke oefeningen (*vanaf 12 x correcte uitvoeringen unipodale squat*)

2) Verlies bewegingscoördinatie

- Optrainen Quadriceps
 - 1^e fase: coördinatie = vanuit 20°-50° flexie in GKK oefeningen <50% lichaamsgewicht
 - 2^e fase: proprioceptie (*vanaf correcte uitvoering coördinatie*)= Squat en uitvalspassen
 - 3^e fase: Sportspecifieke oefeningen (*vanaf 12 x correcte uitvoeringen unipodale squat*)
- Verkorte hamstrings (dominantie Hamstrings > Qceps)
 - 1^e fase: statische stretch – 4 weken
 - 2^e fase: excentrische rek – 12 weken
- optrainen heupexorotatoren
 - 1^e fase: coördinatie: Glute bridge, open keten oefeningen
 - 2^e fase: proprioceptie (*vanaf correcte uitvoering unipodale glute bridge*): GKK oefeningen met neutrale positie femur

- 3^e fase: sportspecifieke oefeningen (*vanaf correcte uitvoering unipodale squat*)

3) Primair opstijgende keten

- Stabiliteitsprobleem voet
 - 1^e fase: coördinatie = 3 punten contact
 - 2^e fase: proprioceptie (*vanaf correcte statische stabiliteit bij dynamische beweging romp*) = gkk oefeningen: statisch => dynamisch
 - 3^e fase: sportspecifieke oefeningen proprioceptie (*vanaf correcte dynamische stabiliteit*)
- Mobiliteitsprobleem voet
 - Manuele therapie – 3 behandelingen
 - Mobiliserende oefentherapie waarbij belasting opgedreven wordt: mobiliserend => stabiliserend
 - (zolen)

AZ Alma
Ringlaan 15
9900 Eeklo (BE)

RIZIV 1-08298-51-480
TEL +32 (0)9 310 04 36
MAIL secr.ortho@azalma.be

4) Primair dalende keten

- ilium anterior
 - manuele behandeling – 3 sessies
 - stretching adductoren
 - 1^e fase: statische rek – 2 weken
 - 2^e fase: dynamische rek – 4 weken
 - 3^e fase: excentrische belasting – 12 weken
 - Stretching M. psoas
 - 1^e fase: statische rek – 2 weken
 - 2^e fase: dynamische rek – 4 weken
- verkorte heupbuigers

DR. HANS VAN DEN WYNGAERT

Orthopedisch chirurg - gespecialiseerd in de behandeling van knieletsels

AZ Alma
Ringlaan 15
9900 Eeklo (BE)

RIZIV 1-08298-51-480
TEL +32 (0)9 310 04 36
MAIL secr.ortho@azalma.be

- 1^e fase: statische rek – 2 weken
- 2^e fase: dynamische rek – 4 weken

- verzwakte Gluteï
 - 1^e fase: coördinatie: Glute bridge, open keten
 - 2^e fase: proprioceptie (*vanaf correcte uitvoering bipodale glute bridge*): gkk oefeningen met neutrale positie femur
 - 3^e fase: sportspecifieke oefeningen (*vanaf correcte uitvoering unipodale squat*)

5) Krachtverschil linker-rechter been

Zie B) Belastbaarheid < belasting

AZ Alma
Ringlaan 15
9900 Eeklo (BE)

RIZIV 1-08298-51-480
TEL +32 (0)9 310 04 36
MAIL secr.ortho@azalma.be

B) Belastbaarheid < belasting

1) Coördinatie Glutes – Quadriceps (1 maand)

- Glute bridge
 - Bipodaal
 - Unipodaal
 - Gecoördineerd met toegevoegde bewegingen
- Leg extension GKK
 - Gewicht opdrijven tot 50% LG

DR. HANS VAN DEN WYNGAERT

Orthopedisch chirurg - gespecialiseerd in de behandeling van knieletsels

AZ Alma
Ringlaan 15
9900 Eeklo (BE)

RIZIV 1-08298-51-480
TEL +32 (0)9 310 04 36
MAIL secr.ortho@azalma.be

- Coördineren vanuit verschillende heuprotaties
 - Gecoördineerd met toegevoegde bewegingen
- 2) Bipodale GKK oefeningen (*vanaf 4 reeksen van 30 hh leg extension aan 50% LG*)
 - 3) Unipodale GKK oefeningen (*vanaf 4 reeksen van 20 hh bipodale GKK oefeningen*)
 - 4) Sprong oefeningen (*vanaf 4 reeksen van 12 hh unipodale GKK oefeningen*)
 - 5) Sport specifieke oefeningen (*vanaf 4 reeksen van 5 hh plyometriesprongen*)