

## Wat is het?

Osgood Schlatter is een overbelastingsblessure van de knie tijdens de groei. Deze wordt veroorzaakt door voortdurende trek van de kniepees aan de zich ontwikkelende tuberositas tibiae, een verdikking net onder de knieschijf (*figuur 1*). De aandoening komt het meeste voor bij jongens tussen de 10 en 15 jaar en meisjes tussen de 8 en 13 jaar en vaker bij jongens dan bij meisjes. De klachten zijn een warme, wat opgezette en pijnlijke bobbel onder de knie. Fietsen, traplopen, starten, stoppen, sprinten, springen, diepe kniebuigingen en het op de knieën zitten zijn meestal pijnlijk. Bij tennissen treden de klachten vooral op bij lage volleys, links-rechtsoefeningen en serveren. De klachten kunnen zowel plotseling als geleidelijk ontstaan en zijn vaak wisselend aanwezig.

De blessure heeft te maken met de groei. Kraakbeen van de groeikern van de tuberositas tibiae (de knobbel net onder de knie) kan minder belasting verdragen dan bot. Zodra de groeikern dicht is en al het kraakbeen is omgezet in bot, zullen de klachten definitief verdwenen zijn. Meestal zijn de klachten echter al voor die tijd over. Gemiddeld duurt de blessure een half jaar, waarbij sommige spelers en speelsters slechts een paar maanden last hebben, anderen wel twee jaar. In een heel enkel geval houdt een speler last na het bereiken van de volwassen leeftijd. In dat geval is er meestal sprake van losse botfragmenten, die operatief verwijderd kunnen worden.



figuur 1. De knieblessure

## Wat moet je doen? Eerste hulp!

- IJs. Koel de pijnlijke plaats direct met ijs, een cold-pack of koud stromend water gedurende minimaal tien minuten en herhaal dit enkele malen per dag. Plaats het ijs niet op de blote huid, maar leg er een handdoek tussen.
- Bij klachten stoppen met sporten of de training aanpassen.
- Let op: de pijnlijke plaats *niet* met ultrageluid laten behandelen, daar dit juist een negatief effect heeft!
- Neem rust; met vermindering van de belasting geneest de blessure vaak goed.

Een snelle en adequate eerste hulp is van groot belang voor een vlotte genezing. Laat bij ernstige gevallen of bij twijfel de blessure beoordelen door een arts. In een aantal gevallen zal deze je doorverwijzen voor verder onderzoek (echo of röntgenfoto van de knie).

## Hoe zorg je voor het beste herstel?

Pijn is het signaal om rust te houden. Let op: de pijngrens dus niet overschrijden, want dat vertraagt de genezing! De opbouw van de belasting verloopt in twee stappen, van licht naar zwaar. Hieronder staan ze beschreven met enkele tips.

### Stap 1. Verbeteren van de normale functie

- Door de spieren aan de voor- en achterzijde van het bovenbeen (quadriceps en hamstrings) regelmatig te rekken, wordt de rustspanning van de spieren lager en de trekkracht op de kniepees minder. Het rekken mag echter geen pijn doen, dus in de acute fase de spieren niet te veel rekken.
- Quadriceps: ga rechtop staan en zoek steun met één hand. Buig een been, pak de enkel vast en trek de hiel naar de billen toe totdat rek gevoeld wordt in het bovenbeen. De rek kan verhoogd worden door het bovenbeen nog wat meer naar achteren te brengen (*figuur 2*, z.o.z.). Doe dit 10 tot 15 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer.
- Hamstrings. Leg het been horizontaal op een hek of bankje. Houd de rug recht en buig de tenen naar je toe. Houd beide benen gestrekt. Doe dit 10 tot 15 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer (*figuur 3*, z.o.z.).
- Coördinatie training. Ga op het geblesseerde been staan, met de armen gespreid om de balans goed te bewaren. Doe vervolgens de ogen dicht en probeer balans te houden. Maak vervolgens kleine kniebuigingen.
- Gebruik tijdens het spelen een patellapeesbandje (*figuur 4*, z.o.z.) of brace. Hierdoor wordt de (punt)belasting op de aanhechting aan de tuberositas tibiae van de kniepees over een groter gebied verspreid, waardoor de belastbaarheid van de knie toeneemt.
- Bij het naar school gaan liefst een fiets met versnelling nemen. Zet de fiets in de lichtste versnelling en gebruik een hoge trapfrequentie. Dit geeft de minste belasting van de knieën. Liefst tegen de wind in en heuvel op fietsen vermijden.
- Vermijd lang met opgetrokken knieën zitten en lang in dezelfde houding zitten.

## Stap 2. Weer tennissen

Bij lichte klachten hoeft de tennistraining niet volledig gestaakt te worden, maar wel aangepast. Bij ernstige klachten is trainingshervatting na zes weken tot drie maanden meestal weer mogelijk.

- Probeer zoveel mogelijk op gravel te spelen en zo weinig mogelijk op hardcourt. Door de langere remweg is de piekbelasting van de knie bij spelen op gravel lager dan bij spelen op hardcourt.
- Overleg met de trainer of het mogelijk is de training aan te passen, waarbij je aanvankelijk zoveel mogelijk de bal vanuit een gebied van twee bij twee vierkante meter slaat. Hierdoor kun je wel goed je voetenwerk oefeningen blijven doen (kleine pasjes maken, steeds goed voor de bal komen staan), zonder dat de knie overmatig zwaar belast wordt.
- Beperk het aantal zware kniebelastende activiteiten, zoals sprint- en sprongoefeningen, lage volleys, intensieve links-rechtsoefeningen, en serve- en volleytraining.
- Indien het aangepast trainen goed verloopt, kunnen geleidelijk meer oefeningen toegevoegd worden waarbij je grotere afstanden naar de bal toe moet bewegen (tennis drills van hoek tot hoek).
- Vervolgens kunnen ook lagere volleys, de service en smash toegevoegd worden.
- Hou er rekening mee dat je bij deze blessure de ene dag klachtenvrij kunt zijn, terwijl je de volgende dag toch weer last kunt hebben. Laat je daardoor niet uit het veld slaan, maar pas de training op dat moment aan.



figuur 2. Quadriceps



figuur 3. Hamstrings

## Hoe voorkom je herhaling?

Helaas is Osgood Schlatter niet altijd te voorkomen. Wel kan het risico verminderd worden door aandacht te besteden aan het volgende:

- Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van elk ca. 10-15 minuten. Besteed daarbij voldoende aandacht voor correct uitgevoerde rekoefeningen. Vooral de rekoefeningen voor de kuitspieren zijn belangrijk.
- Zorg voor een rustige opbouw van de trainingen, zodat je lichaam rustig kan wennen aan de extra belasting.
- Bouw sprint- en sprongoefeningen rustig op en daags na intensieve sprinttraining wat lichter trainen.
- Tijdens de groeisprint niet te veel sprongoefeningen doen.
- Zorg voor een goed passende tennisschoen met aandacht voor goede schokdemping, zijwaartse stabiliteit, feeling met de ondergrond (grip) en een optimaal draagcomfort.
- Laat bij standsafwijkingen van de benen of voeten (x- of o-benen, knik-, plat-, of holvoeten) goede zooltjes in je schoenen aanmeten en draag stevige tennisschoenen.



figuur 4. Gebruik een patellapeesbandje