

Tractus Iliotibialis frictie syndroom

De tractus iliotibialis is een dikke bindweefselplaat (spierfascie) die vanaf de heupkam langs de zijkant van het bovenbeen langs de buitenzijde van de knie loopt en zich vast hecht aan het onderbeen (tibia).

Deze spierfascie wordt aangespannen door de grote bilspier (M.gluteus maximus) en de tensor fascia latae.

Er ligt een slijmbeurs (bursa) tussen het uitstekende deel van het bovenbeen (femur) en de tractus iliotibialis om wrijving te voorkomen.

De tractus iliotibialis heeft als functie het leveren van stabiliteit aan de buitenkant van de knie. Wanneer de knie buigt, verschuift de ligging van de tractus iliotibialis iets naar achteren en wanneer de knie zich weer strekt schiet hij weer terug naar voren. Deze beweging is meestal verantwoordelijk voor de irritatie en ontstekingen van de tractus iliotibialis en slijmbeursontsteking.

Oorzaken

Frictie (wrijving) syndroom geeft eigenlijk al aan dat we hier te maken hebben met een klacht die ontstaat door overbelasting. Deze overbelasting kan onder andere ontstaan door:

- Holvoet. Dit stugge voetype heeft een minder schokdemping in de voet en enkel waardoor er grotere krachten op de knie komen te staan.
- Een enkel die naar buiten zakt (supineert). Hierdoor ontstaat spanning op de banden aan de buitenzijde van het been.
- O-benen brengen de tractus meer op spanning.
- Beenlengteverschil. De voet van het kortere been zal (ter compensatie) vaak naar buiten kantelen (supineren) waardoor de tractus strakker wordt aangetrokken.
- Slappe kniebanden. Waardoor de knie tijdens het (hard)lopen meer naar buiten draait.
- Schoeisel. Slechte schokdemping of waarbij de voet en knie naar buiten zakken. (Doordat sporters steeds vaker anti-pronatieschoenen dragen, is het aantal klachten schrikbarend toegenomen).
- Wegdek. Als je, bijvoorbeeld, steeds aan dezelfde kant van een bolle weg loopt. Het linker- of rechterbeen wordt op die manier namelijk in een O-stand gedwongen.

Symptomen

De pijn is meestal gelokaliseerd aan de buitenzijde van de knie. De pijn kan variëren van een doffe tot een scherpe, stekende pijn. Ook kan de slijmbeurs pijnlijk zijn tijdens het lopen of bij lokale druk, bijvoorbeeld er op liggen.

Therapie mogelijkheden: Podotherapie

Een podotherapeut kan onderzoeken of uw klachten een oorzaak hebben in een verkeerde voetstand, beenlengteverschil, afwijkingen in het looppatroon of dat het met uw schoeisel te maken heeft.

De podotherapeut kan u een passend advies geven met betrekking tot de dagelijkse bezigheden of een passend schoenadvies. Daarnaast kan de podotherapeut middels een zooltherapie uw verkeerde voetstand corrigeren of bij beenlengteverschil, dit opheffen.