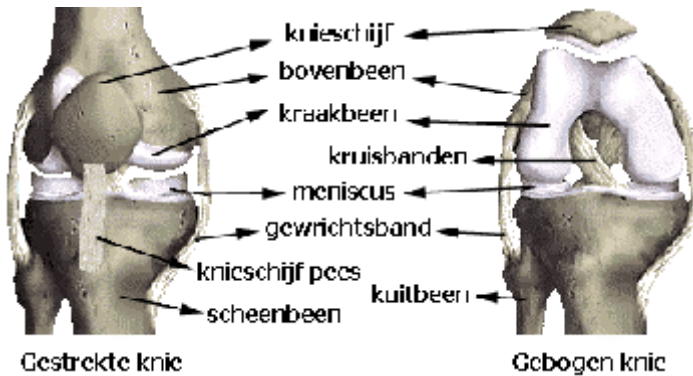


Knieklachten

Het kniegewricht bestaat uit het bovenbeen (femur), scheenbeen (tibia) en de knieschijf (patella), gewrichtsbanden, kruisbanden en menisci. Het kniegewricht is een scharniergewricht, wat betekent dat het kniegewricht in één richting kan bewegen (strekken en buigen).



Het kniegewricht dankt zijn stabiliteit voornamelijk aan de sterke en strakke ligamenten (gewrichtsbanden en kruisbanden). Deze ligamenten houden de botstructuren strak bijeen. Wanneer de knie gestrekt is, is deze redelijk stabiel door een behoorlijk groot contactvlak van het bovenbeen in de ondiepe kom van het scheenbeen. De menisci dragen door hun vorm en structuur ook bij aan deze stabiliteit en zorgen er ook voor dat het buigen en strekken soepel verloopt. De gewrichtsbanden (collaterale banden) aan de zijkanten van de knie zorgen voor de zijdelingse stabiliteit. De kruisbanden, die zich in het gewricht bevinden, zorgen voornamelijk voor de stabiliteit in voorwaartse en achterwaartse bewegingen van de knie. Aan de voorkant van de knie zit de knieschijf (patella). Deze zorgt ervoor dat de grote beenstreckende spier (M.quadriceps femoris) soepel over de knie kan glijden.

Draaibewegingen van de knie zijn in gestrekte stand zijn bijna niet mogelijk.

Wanneer de knie gebogen wordt, ontspannen een aantal structuren in het kniegewricht, zodat de "stijve" knie veel soepeler wordt en bewegingen toelaat. Zo is het in buigstand, ook bij kniebelasting, mogelijk zijdelingse bewegingen en draaibewegingen te maken zonder dat de knie protesteert.

De knie kan hierdoor optimaal worden gebruikt in samenwerking met de omringende spieren, zoals de bovenbeenspieren. Sprinten, springen, rotatiebewegingen, hurkzit, schijnbewegingen en veel gecombineerde bewegingen zijn dan mogelijk.

Pas bij abnormale bewegingen zal er schade kunnen ontstaan.

Oorzaken