

ABSTRACT Jeroen Peters

De behandeling en preventie van het Patellofemorale Pijn syndroom

Inleiding:

PFPS is een veelvoorkomende klacht aan de knie. De oorzaak is vaak multifactorieel en niet duidelijk aan te wijzen. Er zijn veel verschillende behandelstrategieën, waaronder oefentherapie, die effectief zijn gebleken in de behandeling van PFPS.

Echter, sommige patiënten/sporters blijven pijn en discomfort houden ondanks intensieve therapie. Verschillende wetenschappelijke onderzoeken zijn nu intensief aan het kijken naar de invloed van de lumbopelvic en heup gordel op het ontstaan, onderhouden en reduceren van PFPS.

Mijn verhaal zal vandaag ingaan op:

1. Multifactoriele oorzaak van PFPS, wetenschappelijk
2. Multidisciplinaire aanpak PFPS, wetenschappelijk
3. Praktijk ervaring klachtenbeeld – Fysio/Sport/Manueel/Arts
4. Risicofactoren / Keten problematiek / Pijn educatie
5. Trainen in de praktijk / Op het veld → Hip Strengthening / Neuromusculaire Warm Up / Core

Afsluiting: (Cliffhanger) (Discussie)

Stelling: Een geschiedenis van episodes PFPS → groter risico op VKB ruptuur??

*Peters JS Tyson NL Proximal exercises are effective in treating patellofemoral pain syndrome: a systematic review. Int J Sports Phys Ther. Oct 2013;8(5):689-700.*