

RPCP

Definitie

RPCP= RetroPatellaire ChondroPathie, ookwel in het Nederlands vertaalt als ziek/slecht kraakbeen aan de achterzijde van de knieschijf. In de praktijk betekent dat, dat het kraakbeen te zacht, verruwd of wat beschadigd is. Dit kan leiden tot irritatie en/of pijn.

Mogelijke oorzaken

RPCP is een klacht die o.a. kan ontstaan door zwaar en veelvuldig gebruik van één of beide knieën. Ook een ongeval, standsveranderingen of vormafwijkingen van de knieschijf kan een oorzaak zijn. Veelal is de oorzaak dat de belastbaarheid van het kraakbeen verlaagd is (tijdens snelle groei). Het kraakbeen is dan weker en ruwer. Door de overbelasting / verlaagde belastbaarheid kan het kraakbeen aan de achterzijde van de knieschijf wat ruwer worden en dit kan zorgen voor irritatie. Bij belasten kan dan pijn en kraken optreden.

Grote belastingen voor de knie kunnen zijn:

- vanuit zit opstaan uit de stoel (2 x je lichaamsgewicht)
- traplopen (4 x je lichaamsgewicht)
- joggen (6 x je lichaamsgewicht)
- bepaalde sporten (b.v. tennis, voetbal of wielrennen)
- ongetraind op wintersport gaan
- veel met gebogen knieën zitten

Adviezen

Als je chondropathie hebt is het van belang om de volgende adviezen in acht te nemen:

- bij het opstaan uit de stoel en traplopen proberen de leuning te gebruiken, zodat het gewicht beter verdeeld wordt
- niet teveel fietsen. Wanneer je last krijgt van de knie/knieën even rust houden en eventueel een versnelling lager gaan fietsen
- niet te lang achter elkaar met gebogen knieën zitten

Fysiotherapie

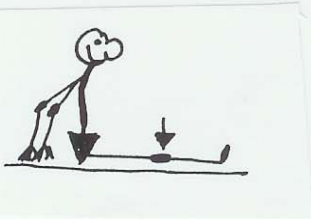
Door middel van begeleiding door de fysiotherapeut wordt geprobeerd om geleidelijk aan de belasting van de knie/knieën op te bouwen. In eerste instantie is de knieschijf gedoseerd rust gunnen belangrijk zodat de verruwing kan herstellen. Ten tweede worden aan de hand van een oefenschema de spiergroepen rondom de knieën versterkt en gerekt. Hierdoor worden de krachten zo goed mogelijk verdeeld.

Huiswerk oefeningen

Op de volgende pagina staat een oefenschema uitgelegd. Samen met de fysiotherapeut wordt besloten welke oefeningen gedaan worden en in welke frequentie of tijd deze worden uitgevoerd. Als je niet zeker bent over de uitvoering van bepaalde oefeningen, kun je dit bij de eerstvolgende afspraak navragen bij de fysiotherapeut. Per oefensessie ben je +/- 10 minuten bezig.

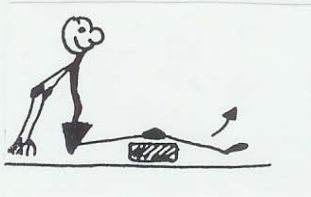
OEFENSHEMA RPCP

1.



Probeer de knieholte in de bank te drukken, even vasthouden en vervolgens weer ontspannen.
(= poetsoefening)
Totaal 5 minuten

2.



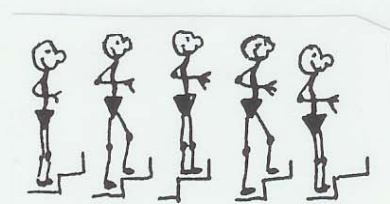
Met handdoekje opgerold onder knie proberen om de knie volledig te strekken, even vasthouden en ontspannen.
Totaal 5 minuten

3.



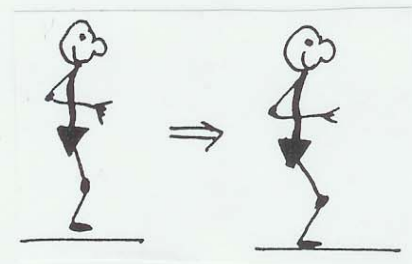
Met handdoekje opgerold onder knie proberen om de knie volledig te strekken, even vasthouden en ontspannen met 1 kg gewicht op onderbeen.
Totaal 5 minuten

4.



Om en om, op en afstappen van de eerste trede van de trap of opstapje. (=steps)
Opbouwend tot 5 minuten

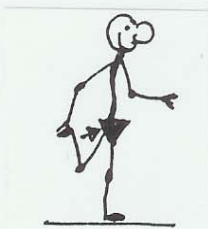
5.



Ga met de rug tegen een deur staan. Buig licht door de knieën, even vasthouden en weer langzaam de knieën strekken.
Opbouwend tot 5 series van 20 herhalingen

Rekkingsoefening

Deze oefening voer je uit na het doen van één van de vorige oefeningen



Buig de knie, houd dit 5 sec vast, en daarna weer ontspannen.
Totaal 5 herhalingen