

Veel bergwandelaars en alpinisten krijgen weleens te maken met pijnlijke knieën. Vooral klachten achter of onder de knieschijf (in de kniepees) komen veel voor. Een eenmalige zeer lange afdaling kan ook forceren. Maar met de juiste voorbereiding en compensatiemaatregelen lukt het vaak toch om de gewenste huttentocht te lopen.

Trainen, stretchen en aanpassen

Knieklachten bij bergwandelaars



Sporters trainen meestal vooral op uithoudingsvermogen, maar om blessures te voorkomen is het belangrijk om ook kracht en lenigheid te trainen.

Uitlijning

Klachten achter de knieschijf (het patello-femorale pijnsyndroom) en klachten van de kniepees komen veel voor bij jonge bergwandelaars. Vrouwen zijn hier extra gevoelig voor: de typisch vrouwelijke uitlijning van de beenas is een X-been, waarbij de knie tijdens het wandelen naar binnen wil wegdraaien (dynamisch valgiseren). Om dit te voorkomen, kun je thuis oefeningen doen om de belastbaarheid van de knie te vergroten en de dynamiek te verbeteren. Zak bijvoorbeeld door je knie en richt je knieschijf naar voren, tussen de eerste en tweede teen, draai niet verder door naar binnen (decline squat).

Het tweede probleem in aansturing is het gebrek aan sturing vanuit de bilspeer. De knie draait dan weg naar binnen. Een oefening om je bilspeer extra te trainen, is zijwaarts planken.

Tenslotte kun je overwegen om een steunzool aan te laten meten, om in je bergschoen te dragen. Zo ga je dynamisch valgiseren tegen. Als de klachten meer in de kniepees zitten, is het rekken van die pees (tweemaal daags je hakken naar de billen trekken en 60 seconden vasthouden) belangrijk voor herstel. Deze oefening bevordert de doorbloeding van de pees.

Slijtage

Bij de wat oudere bergsporter kan er wat slijtage van de knie zijn. Met enige aanpassing kan ook hij nog steeds mooie bergtochten maken.

Bij slijtage achter de knieschijf kan het helpen om een brace te dragen, die de knieschijf met een gel-uitsparing ondersteunt.

Ook is het dan belangrijk niet te ver te buigen in het kniegewricht, om de knieschijf niet heel strak over het bot van het bovenbeen te trekken – dit lokt juist de pijn uit. Squatoefeningen worden vaak aangeraden om de belastbaarheid van de knie te vergroten, maar bij slijtage van de knieschijf kan dit de klachten juist verergeren omdat je bij elke diepe kniebuiging het verstenen gewricht juist forceert. Wat wel een goede oefening is, is het aanspannen van de bovenbeenspieren zonder de knie zelf te buigen.

De slijtage zit ook vaak aan de binnenkant van de knie, mediale gonartrose genaamd. Wat dan een slim trucje kan zijn om de belastbaarheid met wandelen te vergroten, is een wigje aan de buitenzijde van de binnenzool. De binnenkant van de knie wordt dan ontlast, het gewicht komt meer op de buitenkant.

Kracht en lenigheid

Recent behandelde ik een man van 70 jaar, die zich op mijn spreekuur meldde naar aanleiding van een presentatie op de Bergsportdag. Deze kranige alpinist had zes maanden knieklachten en wilde toch een mooie huttentocht gaan maken. Zijn knie was bij onderzoek een beetje dik en pijnlijk bij het aanraken van de knieschijf. Op de röntgenfoto zagen we wat slijtage van de knieschijf. Twee weken antireumatische pijnstiller dreef al het vocht uit de knie.

Vervolgens startte de alpinist met krachttraining, met behulp van de fysiotherapeut, waarbij de kritische hoek gemeden werd. Ook was er wat algemene aandacht voor lenigheid, met name voor volledige strekking (hamstrings rekken). En de alpinist kreeg een brace aangemeten die de knieschijf met gel omvatte. Na twee maanden zag ik hem retour: tegen onze verwachtingen in was het uitstekend gelukt om nog eens een zware huttentocht te maken! ▲