

Oefentherapie bij patellofemorale pijn syndroom

Heintjes E, Berger MY, Bierma-Zeinstra SMA, Bernsen RMD, Verhaar JAN, Koes BW. *Exercise therapy for patellofemoral pain syndrome (Cochrane Review)*. In: *The Cochrane Library, Issue 1, 2004*. Chichester: Wiley.

Achtergrond Patellofemorale pijnklachten komen vaak voor bij adolescenten en jongvolwassenen. Er zijn verschillende namen voor de klachten en evenzeveel verklaringen over de etiologie. Over de behandeling bestaat meer consensus en quadricepstraining wordt veelvuldig geadviseerd. Het is echter nog onduidelijk of oefentherapie daadwerkelijk helpt om de pijnklachten te verminderen en de functie van de knie te verbeteren of dat het natuurlijk beloop net zo gunstig is. Verder is er discussie of er verschil in effect is tussen verschillende soorten training.

Doel Beoordelen van de effectiviteit van quadriceps versterkende oefeningen bij patiënten met patellofemorale pijnklachten in vergelijking met een afwachtend beleid en het vergelijken van de verschillende soorten oefentherapie.

Selectie Alle (quasi-)gerandomiseerde trials kwamen voor deze review in aanmerking. Retrospectieve onderzoeken werden uitgesloten. De deelnemers die in het onderzoek zijn ingesloten zijn patiënten met de diagnose patellofemorale pijn syndroom, voorste-kniepijn syndroom, patelladisfunctie, chondromalacie patellae en chondropathie. Onderzoeken met specifieke andere patiëntengroepen (bijvoorbeeld patiënten met Osgood-Schlatter) werden uitgesloten.

In elke trial moest minstens één groep zijn opgenomen die oefentherapie kreeg. De primaire uitkomstmaat was kniepijn. In de tweede plaats is gekeken naar verbetering van de functie van de knie. Deze werd gemeten met vragenlijsten, maar ook door bepaalde bewegingen (hurken, springen) te laten uitvoeren. Bijeffecten van de therapie, zoals zwelling of toename van pijn, werden ook bekeken.

Resultaten Van de 750 titels die werden gevonden met de gebruikelijke Cochrane-zoekstrategie voldeden er 16 aan de insluitingscriteria. Twaalf hiervan waren bruikbaar voor de review. In totaal ging het daarbij om 697 patiënten.

In drie onderzoeken zijn patiënten vergeleken die wel of geen oefentherapie kregen. Hieruit bleek dat oefentherapie de pijnklachten bij patiënten met patellofemorale pijn syndroom vermindert. Het effect van oefentherapie op de functionele verbetering blijft controversieel: twee trials vonden geen verbetering, één kwalitatief matige trial wel.

In vijf onderzoeken werden twee verschillende vormen van oefentherapie, open en gesloten kinetiek, vergeleken. Uit alle onderzoeken bleek dat er geen verschil in effectiviteit bestaat tussen de verschillende soorten training.

De vier andere onderzoeken konden geen significant effect aantonen tussen groepen die thuis of elders traiden, met of zonder biofeedback traiden, isometrische of excentrische oefeningen deden of al dan niet ondersteund werden met elektrostimulatie.

Discussie en conclusie Het beste resultaat dat uit de review naar voren komt is dat er aanwijzingen zijn dat oefentherapie bij patellofemorale pijnklachten de pijn vermindert. Er is geen effect meetbaar op de verbetering van de functie van de knie. Dit geldt voor alle patiënten die traiden. Of er getraind werd volgens het open of gesloten kinetiëkschema, maakte in deze onderzoeken geen verschil.

Het is opmerkelijk dat de klachten van de patiënten in de controlegroepen een veel gunstiger beloop hadden dan de klachten van de wachtlijstpatiënten. Een mogelijke verklaring is dat het meedoen aan een onderzoek en daarover geïnformeerd worden al gedragsverandering veroorzaakt en daarbij bijdraagt aan het voorspoedige herstel.

Commentaar

De conclusie van de auteurs van deze review is dat er beperkt bewijs is dat oefentherapie helpt om de pijn te verminderen bij patiënten met patellofe-

morale pijnklachten. Er zijn veel onderzoeken gedaan, maar de kwaliteit laat in veel gevallen te wensen over. Met name het ontbreken van een controlegroep maakt interpretatie van diverse onderzoeken moeilijk. Ook de heterogeniteit van patiëntengroepen en interventies maakt een kwantitatieve meta-analyse niet goed uitvoerbaar.

Het beperkte bewijs dat er is, laat een gunstig effect zien van quadricepstraining op de pijnklachten. De functie van de knie herstelt niet sneller door training. Voor de veelal ingewikkelde theorieën over het soort training dat er gegeven zou moeten worden ontbreekt nog bewijs. Het is duidelijk dat training helpt; hoe maakt dus niet zoveel uit.

Deze review zal waarschijnlijk niet veel verandering in huisartsgeneeskundig handelen met zich meebrengen. Bovenbeenspiertraining bij patellofemorale klachten is een vaak gegeven advies en blijkt dus nu evidence-based. Je kunt als huisarts nu zelf een trainingsadvies geven zonder kennis te hebben van allerlei ingewikkelde trainingmethoden. Gewoon thuis of op de sportschool oefenen al dan niet met advies van een fysiotherapeut.

Na de sluitingstermijn van de review is nog een artikel verschenen waarbij een gunstig effect van trainen van heup/bekken- en rompspieren op patellofemorale klachten wordt beschreven.¹ Wie weet wat nog meer volgt. Voorlopig kan het advies echter blijven zoals het was.

Ellinore Tellegen

Mascal CL, Landel R, Powers C. *Management of patellofemoral pain targeting hip, pelvis and muscle function: 2 case reports*. *Journal Orthop Sports Phys Ther* 2003;33:647-60.