



Iliotibiaal band

De iliotibiaal band (ITB) is een peesband die van het bekken naar het onderbeen loopt over de buitenkant van het bovenbeen. Deze band zorgt voor stabiliteit in het been en dient als aanhechting voor spieren. Tijdens een loop- of fietsbeweging schuift de band over het bot aan de buitenzijde van de knie de heup. Overbelasting of verkeerde belasting door een afwijkend looppatroon, afwikkeling, verkeerde schoenen of verkeerde fietspositie kan resulteren in een irritatie van de ITB en van de slijmbeurs die tussen de ITB en het bot ligt.



Oefentherapie

Houd de posities 30 seconden aan. Doe na een korte pauze hetzelfde voor de andere zijde. Doe de rekkingsoefeningen voor beide zijden 2 maal

Oefening 1: rekken

- Ja
 Nee

Aantal herhalingen

Aantal keer per dag

Uitvoering

Ga met de benen gekruist staan en steek bij armen in de lucht. Ga vervolgens zo ver mogelijk naar 1 kant hangen. Houd de knie aan die kant gestrekt.



Kracht oefeningen gluteus musculatuur + m. tensor fascia lata

Oefening 1 week 1

Zijligging op de rechter zij. Til het linkerbeen gestrekt op. Houd dit 30 seconden vol. Herhaal dit na een korte pauze (1/2-1 minuut) voor beide zijden in totaal 3 maal.

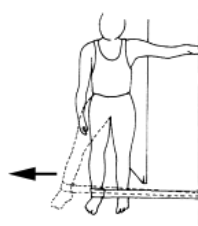
Oefening 1 vanaf week 2

Positie het zelfde als bij week 1, echter verbindt bij de enkel met een elastiek (Dynaband, fietsbinnenband). Til het been nu 15x tegen de weerstand op. Herhaal dit na een korte pauze (1/2-1 minuut) voor beide zijden in totaal 3 maal.



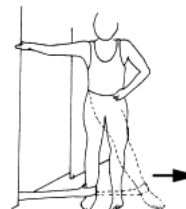
Oefening 2

In principe de zelfde oefening als de vorig oefening, echter nu staand. Het elastiek kan bv aan een tafelpoot worden bevestigd. Doe de oefening 15x. Herhaal dit na een korte pauze (1/2-1 minuut) voor beide zijden in totaal 3 maal.



Oefening 3

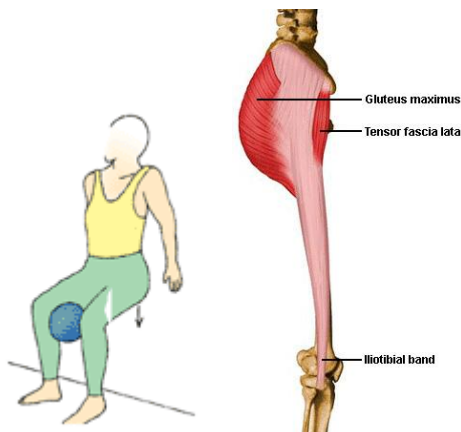
In principe de zelfde oefening als de vorig oefening, echter nu dient de voet tegen weerstand in naar binnen getrokken te worden.





Oefening 4

Muurzit met een bal tussen de knieën. Houd dit 30 seconden vol. Herhaal dit na een korte pauze (1/2-1 minuut) voor beide zijden in totaal 3 maal.



Ijs

Doe na de oefeningen 10 minuten ijs op de meest pijnlijke plaats. Doe dit ook als er na een activiteit veel pijn bestaat. De kou vermindert de bloeddoorstroming en daarmee de ontstekingsreactie na een overbelasting.

Brace

Een brace (eigenlijk enkel een strakke band om het bovenbeen) werkt soms pijnverlichtend (eventueel kan er eerste een proeftherapie met tape geprobeerd worden).



Ontstekingswerende middelen

- Deze worden gebruikt om de irritatie uit de peesband en onderliggende slijmbeurs te halen. Deze middelen kunnen de genezing iets versnellen, maar zijn geen oorzakelijke oplossing voor het probleem.
- Naast de ontstekingswerende eigenschappen hebben deze medicijnen een pijnstillende bijwerking, hierdoor vermindert de pijn snel, waardoor er beter geoefend kan worden. Afgeraden wordt wel te gaan sporten, gezien het risico op overbelasting
- Na het stoppen van de medicijnen kan de last even kortdurend erger worden.

Injectie

Injectie met een ontstekingswerend hormoon (corticosteroïden) remt de ontstekingsreactie en vermindert daardoor de pijn gedurende enkele weken tot maanden, op langere termijn is er geen voordeel van een injectie aangetoond. Een injectie wordt enkel gebruikt als de pijn een belemmering de oefeningen goed uit te voeren. Een risico van een injectie op deze plaats is dat er een tijdelijke uitval (tot maanden) van de voetheffers kan optreden. De zenuw loopt namelijk dichtbij.

Operatie

Zeer word met een operatie de ITB iets verlengt en wordt het uistekende bot iets vlakker gemaakt.

Fysiotherapie

Fysiotherapie kan in de vorm van massage/warmte-koude therapie/ultrasoon/iontophorese de ontstekingsreactie doen verminderen.

Zoolaanpassing

- In geval van een holvoet of pronatie van de voorvoet (spant de ITB op) is er een correctie via een zoolaanpassing nodig.
- Bij een neutrale stand van de voet kan er een kleine laterale wig onder de zool worden geplaatst zodat de ITB iets wordt ontspannen



Relatieve rust

Geadviseerd wordt de sport die de klachten heeft doen ontstaan te beperken (in duur en/of intensiteit) in die mate dat de pijn achterwege blijft.

Duur

De oefeningen hebben minimaal 6 weken nodig om een klachtenvermindering te veroorzaken (maximaal 12 weken).

Sportherstel

Als er een duidelijke verbetering is in het klachtenpatroon kan er een begin worden gemaakt met sportherstel (de klachten hoeven niet volledig verdwenen te zijn). In het geval van hardlopen: begin met niet meer dan 10 minuten en bouw het uit met niet meer dan 5 minuten per week.

Hardlopen

De volgende omstandigheden kunnen ITBFS klachten veroorzaken:

- Anti-pronatie schoenen (tegen enkel pronatie) bij neutrale voeten.



- Hardlopen aan 1 zijde van een bolle weg.
- Bergop hardlopen.
- Lange passen: kortere passen en evt. een hakophoging in de schoen beperken de strekbeweging van de knie en kunnen de klachten daardoor laten afnemen. Slechts bij de laatste 30° strekking van de knie schuift de ITB over het bot.

Wielrennen

De volgende omstandigheden kunnen ITBFS klachten veroorzaken:

- Fietsen met plaatjes waarbij de tenen te veel naar binnen staan, zeker als er normaal exorotatie van het onderbeen is (tenen naar buiten richten ontspant de ITB)
- Zadel te hoog, slechts bij de laatste 30° strekking van de knie schuift de ITB over het bot.
- Voet te ver naar voor op pedaal (dit resulteert in een toegenomen strekking van de knie).
- Rigide plaatjes: Shimano: roze, Look: zwart (losse plaatjes laten meer beweging toe: Shimano: geel, Look: rood)

