

Enkele tips

- U gebruikt best krukken om u gemakkelijker te verplaatsen.
- Het is belangrijk om uw been zo veel mogelijk in hoogstand te leggen en niet te laten afhangen.
- U mag een steunverband gerust afdoen om te douchen of te baden.

Als de gewrichtsbanden genezen zijn, kan een revalidatieprogramma bij een fysiotherapeut helpen om pijn en zwelling te verminderen. We bespreken de fysiotherapie met u.

Hebt u nog vragen? Stel ze voor uw vertrek gerust aan de behandelende arts of een verpleegkundige van de dienst spoedopname.

Hebt u nadien nog bijkomende vragen, contacteer dan uw huisarts. Hij kan samen met u de situatie evalueren en zo nodig een thuisverpleegkundige, gespecialiseerde arts ... contacteren.

Wij wensen u een spoedig en volledig herstel toe.

Nuttige telefoonnummers

dienst spoedopname
campus kennedylaan
t. 056 63 61 60

Route D030
Pres. Kennedylaan 4
8500 Kortrijk

Patiënten van de dienst spoedopname kunnen parkeren op een aantal voorbehouden plaatsen dicht bij de ingang spoedopname.

Verpleegeenheid 12

t. 056 63 24 30
campus kennedylaan – route E221
President Kennedylaan 4
8500 Kortrijk



vzw az groeninge
zetel: Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk
t. 056 63 63 63 | f. 056 63 63 69 | www.azgroeninge.be
vu: Inge Buyse, Pres. Kennedylaan 4 | 8500 Kortrijk
doc.50724- maart 2017



knieletsel

Beste patiënt

U kwam langs op de dienst spoedopname voor een knieletsel. Met deze brochure geven wij u graag wat algemene informatie over knieletsels. Wij zetten een aantal nuttige tips op een rijtje die u thuis rustig kan doornemen.

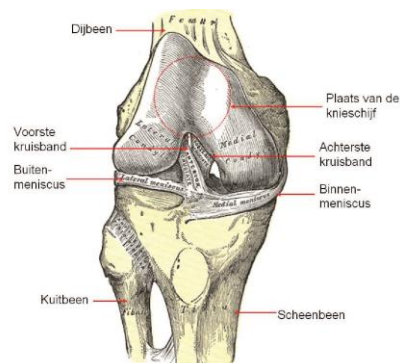
Let wel: de behandeling en het advies van uw behandelende arts kunnen in specifieke gevallen afwijken van de inhoud van deze folder. Volg in dat geval steeds de instructies van de arts!

De structuur van de knie

De belangrijke structuren van de knie zijn de botten, de gewrichtsbanden, de pezen en het gewrichtskraakbeen. De femur (dijbeen) is het grote bot in het bovenbeen. De tibia (scheenbeen) is het grote bot in het onderbeen. De fibula (kuitbeen) is het smalle bot in het onderbeen.

De ligamenten (gewrichtsbanden) verbinden de botten aan elkaar; de pezen verbinden de spieren aan de botten.

Twee ligamenten liggen aan de buitenzijde van het kniegewricht en twee in het kniegewricht tussen de tibia en de femur, namelijk de achterste kruisband en de voorste kruisband.



De knie heeft erg weinig benige stabiliteit en gedraagt zich als een bal op een gladde ondergrond. Daarom zijn de ligamenten van de knie erg belangrijk. Het gewrichtskraakbeen (meniscus) is een witte, glimmende, rubberachtige materie die de uiteinden van de botten bedekt in elk gewricht. Het dient voornamelijk om schokken op te vangen.

Oorzaken van knieletsels

Knieletsel vinden hun oorzaak vaak in sport door een torsiebeweging waarbij de voet vast op de grond staat en het lichaam snel van richting verandert zoals bij voetbal, basketbal of skiën.

Symptomen

- Meestal ontstaat er een bloeding of vochtproductie in de knie waardoor de knie dik en pijnlijk wordt. U kan uw knie niet meer strekken en kan er nauwelijks nog op lopen.
- U hebt een gevoel van instabiliteit (door de knie gaan) vooral als u de knie van richting doet veranderen.
- U kan ook het gevoel hebben dat uw knie blokkeert. U kan hem niet meer helemaal buigen of strekken.

Behandeling

In sommige gevallen veroorzaakt het letsel te veel pijn en spierspanning om een goed onderzoek te kunnen uitvoeren. Na een periode van rust (5 tot 7 dagen) en eventueel een spalk onderzoeken we uw knie opnieuw. We bekijken dit op individuele basis en bespreken samen met u de mogelijkheden.

Het is mogelijk dat de arts het noodzakelijk vindt om het bloed/vocht uit de knie te evacueren om de druk en pijn in de knie te verminderen.

De eerste behandeling richt zich op het verminderen van de ontstekingsverschijnselen in en rond de knie. Rust, ontstekingsremmers en pijnmedicatie in combinatie met het aanbrengen van ijs kunnen de pijn en zwelling verminderen.

Afhankelijk van het type letsel kan een bijkomend radiologisch onderzoek of een heelkundige ingreep noodzakelijk zijn. We maken hiervoor samen met u een afspraak.