

TIPS

- Je gebruikt best krukken om je gemakkelijker te kunnen verplaatsen. Je kan krukken lenen bij thuiszorgwinkel, ziekenfonds of in sommige apotheken of krukken aankopen op de spoedopname (30 euro/paar).
- Leg je been zoveel mogelijk in hoogstand en laat het been niet afhangen.
- Je mag het steunverband gerust afnemen om je been te kunnen wassen.

Als de gewrichtsbanden genezen zijn, kan een fysiotherapeut of kinesist jou helpen om de pijn en de zwelling te verminderen.

Heb je nog vragen, contacteer dan de huisarts. De huisarts kan samen met jou de situatie evalueren, zo nodig een thuisverpleegkundige en/of gespecialiseerde arts contacteren of desgewenst doorverwijzen voor verder onderzoek (CT-scan of NMR van het lidmaat).

Vanuit de spoedopname wordt er aangeraden om een poliklinische controle bij de orthopedist in te plannen, bij voorkeur bij een arts, gespecialiseerd in knieletsels.

Wij wensen jou een spoedig herstel toe !

Voor meer info raadpleeg:

Spoedopname

☎ 055 33 63 55

✉ spoed@azoudenaarde.be

Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met
jouw suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95
info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZ OUDENAARDE
VZW



AZO/SPO/432
06/07/2020
V.U. AZ Oudenaarde

Spoed



RAADGEVINGEN BIJ KNIELETSEL

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be
Volg ons op



Beste patiënt,

Je kwam langs op de spoedgevallendienst met een knieletsel. Aan de hand van deze brochure geven we jou graag wat algemene informatie en enkele nuttige tips om thuis rustig door te nemen.

Opgelet: soms kan het advies en behandeling in specifieke situaties afwijken. Volg in dat geval steeds de instructies van de arts!

HET KNIEGEWRICHT

De belangrijke structuren van de knie zijn de beenderen, 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 beenderen aan elkaar: de pezen verbinden de spieren aan de beenderen. 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 ligamenten van de knie zijn zeer belangrijk. Het gewrichtskraakbeen (meniscus) is een witte rubberachtige materie die de uiteinden van de beenderen bedekt in elk gewricht en dient om schokken op te vangen.



OORZAKEN VAN KNIELETSELS

Knieletsels vinden hun oorzaak vaak in de sport door een torsie. Dit is een (=draai)beweging waarbij de voet vast op de grond staat en het lichaam snel van richting verandert, zoals bij voetballen, tennis of skiën. Ook snel rechtstaan vanuit een gehurkte houding kan een knieletsel doen ontstaan.

SYMPTOMEN VAN KNIELETSELS

- Meestal ontstaat er een bloeding of vochtproductie in de knie, waardoor de knie dik en pijnlijk wordt. Je kan de knie niet meer strekken en kan er nauwelijks nog op lopen.
- Er kan een gevoel van instabiliteit ontstaan waardoor je het gevoel hebt 'door de knie te gaan' en niet meer op de knie kan vertrouwen.
- Ook kan je het gevoel hebben dat je knie blokkeert, waardoor je hem niet meer helemaal kan 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 à 7 dagen) en eventueel een afneembare spalk (type Genuclip®) of bovenbeengipsatelle wordt de knie opnieuw onderzocht op de dienst orthopedie.



Het is mogelijk dat de spoedarts het noodzakelijk vindt om het bloed/vocht uit de knie te evacueren, om de druk en de pijn in de knie te verminderen en het 'vocht' te kunnen onderzoeken.

Afhankelijk van het type letsel kan een bijkomend 'ambulant' radiologisch onderzoek (CT-scan/arthro CT-scan of NMR) aangewezen zijn.

De orthopedist bespreekt met jou of een heelkundige ingreep noodzakelijk is. Een poliklinische controle op de dienst radiologie na één week is aanbevolen.