

# Knieblessure

## De meest gestelde vragen over knieblessures en fysiotherapie

### Wat is een knieblessure?

Een knieblessure is een letsel aan het kniegewricht door een verdraaiing, een onverwachte beweging, of overbelasting. Vaak ontstaan deze blessures tijdens het sporten. Kniebanden scheuren, het kapsel of kraakbeen raakt beschadigd, de knieschijf gaat uit de kom, door een harde tackle breekt een botdeel of er is iets aan de hand met de meniscus. Dergelijke blessures moeten altijd door een (sport)fysiotherapeut, (sport)arts en/of orthopeed gezien worden.

Veel voorkomende knieblessures zijn:

### **Blessure aan de meniscus**

Uw knie wordt geleidelijk aan dik, de beweeglijkheid is beperkt. U ervaart een krakende sensatie tijdens het bewegen.

### **KniefRACTuur**

U wilt opstaan, maar dat blijkt onmogelijk. De knie wordt dik. Bij beweging hoort u een en ander kraken. U heeft veel pijn doen, medische aandacht is direct noodzakelijk. De knie is gebroken.

### **Gescheurde band**

De binnen-, buiten- of kruisband is gescheurd, waardoor de knie geen stabiliteit meer heeft tijdens het lopen. De knie zal niet extreem dik worden en doet nauwelijks pijn.

### **Uit de kom**

Uw knieschijf kan uit de kom schieten en naar de buitenkant van de knie verplaatsen. De spanning in spieren en pezen zorgt ervoor dat de schijf naar de plek met minste weerstand verschuift. De knieschijf kan eenvoudig weer in de knieschijfgeul worden geplaatst. Als de knie uit de kom schiet, gaat dat gepaard met aanvullende fracturen en afgescheurde banden.

### **Pijn rond en achter de knieschijf**

Overbelasting van de spier- en peesaanhechtingen veroorzaakt pijn rond de knieschijf. Overbelasting aan de onderzijde van de knieschijf noemt men ook wel jumpersknee ('springersknie'). Als de pijn achter de knieschijf zit, is er sprake van het 'patellofemorale' pijnsyndroom'. De oorzaak is dan gelegen in het functioneren van de knieschijf.

### Hoe vaak komt de aandoening voor en bij wie?

Ongeveer negentien procent van alle sportblessures zijn knieblessures. Voornamelijk in de leeftijdsgroep 15 tot 19 jaar, met name bij voetballers en hardlopers. Eén derde van de knieblessures ontstaat geleidelijk. Twee op de vijf knieblessures hebben medische behandeling nodig.

## Wat zijn de risicofactoren?

Langdurige onevenwichtige belasting van de knie kan het kraakbeenweefsel beschadigen en de beschermende kraakbeenlaag doen afslijten. Misvorming ontstaat en dat leidt tot knieklachten.

Bij de zogenaamde 'lopersknie' is wegdek dat schuin naar rechts of links loopt de boosdoener, omdat er door het aflopende wegdek een beenlengteverschil ontstaat. Sommige mensen hebben van zichzelf een ongelijke beenlengte. Een orthopedisch schoenmaker kan het lengteverschil oplossen door een hakje in de hardloopschoen te maken. Ook voor O-benen kan een orthopedisch schoenmaker van betekenis zijn.

Als u te veel prononceert (uw enkel naar binnendraait) bij het neerkomen tijdens het hardlopen, belast u uw knieën zwaar. Versleten sportschoenen veroorzaken leed, evenals te veel heuveltrainingen. Ook door plotseling het aantal te lopen kilometers sterk op te voeren verhoogt u de kans op een knieblesure.

## Wat zijn de klachten en symptomen van een knieblesure?

- Pijn in de knie en/of bij het bewegen van de knie
- Belemmering bij het strekken en buigen van de knie
- Zwelling van het kniegewricht, veroorzaakt door een bloeding of vochtophoping
- Warm worden van het kniegewricht
- Het gevoel dat de knie 'op slot zit'
- Krachtverlies ('doorzakgevoel')
- Verschil in omvang bovenbenen

## Wat is er aan de klachten te doen?

Het is aan te raden om uw huisarts of fysiotherapeut te raadplegen wanneer:

- U niet meer op het been kunt staan
- Uw knie 'op slot zit'
- Uw knie snel zwelt
- Er sprake is van een afwijkende stand

De meeste behandelingen bestaan uit het gebruiken van ijszakjes om de zwelling en de pijn tegen te gaan, pijnstillers, en een beetje beweging. Bij ernstigere gevallen raad uw fysiotherapeut doorgaans een kniebrace aan, of soms zelfs een operatie aan het kniegewricht.

Wat te u doen bij:

### **Een gebroken knie**

Als de knie gebroken is, moeten de botdelen zo snel mogelijk worden gezet, zodat de levende botcellen en zenuwen tussen de botdelen kunnen herstellen. Uiteraard draagt u tijdens de herstelperiode gips om het gewricht te immobiliseren.

### **Een gescheurde knieband**

Als de binnen- of buitenband is gescheurd dan is rust de beste heilmeester. In dit geval is het raadzaam om een kniebrace te dragen en oefeningen te doen. Is de voorste kruisband gescheurd, dan is vooral ijs op de zwelling en veel rust is noodzakelijk. Verdere behandeling volgt via de orthopeed en fysiotherapeut. Bij ernstige schade kan een chirurgische ingreep nodig zijn.

## **Knie uit de kom**

De knieschijf kan snel worden teruggeplaatst. Daarna is het noodzakelijk om nog zes weken een kniebrace te dragen. In veel gevallen zijn er ook andere complicaties aan het lichaam ontstaan.

## **Wat kan ik zelf doen?**

Bij het optreden van een acute knieblesure kunt u het beste direct de ICE-regel toe passen:

- 1 ICE = Koel het gewricht met water, ijs of een cold-pack gedurende 15 tot 20 minuten. Om bevroeringsverschijnselen te voorkomen moet u altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack leggen. Gedurende de eerste twee dagen kunt u het koelen het beste enkele keren per vier tot vijf keer per dag herhalen
- 2 I = Immobiliseren: zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt
- 3 C = Compressie: leg een drukverband aan
- 4 E = Elevatie: Leg het been regelmatig op een verhoging. Zorg er hierbij voor dat de knie niet overstrekt

Vermijd pijn en neem vaak rust. Zodra de knieklachten afnemen mag u meer bewegen. Doe dit onder begeleiding van een fysiotherapeut. Bij aanhoudende pijn is het verstandig om uw huisarts te raadplegen.

## **Wat kan de fysiotherapeut doen en welke specialist kan mij behandelen?**

Een knieblesure is de door de (sport)fysiotherapeut meest behandelde blessure. Hij of zij revalideert met knierevalidatie dagelijks sporters na een operatie aan hun knie.

## **Wat houdt de behandeling van de fysiotherapeut in?**

Bij overbelasting van uw knie helpt de (sport)fysiotherapeut u met het versterken van de kniepees of het stabiliseren en beter laten bewegen van uw knieschijf. Dit gebeurt met specifieke oefentherapie. Meestal is revalidatie nodig die speciaal is afgestemd op de sport die u beoefent om terug te kunnen keren in de sport.

## **Wanneer kan ik mijn knie weer gewoon belasten?**

De banden aan de zijkant genezen zonder operatief ingrijpen. Kruisbanden niet. Afhankelijk van het sportniveau en de aard van de dagelijkse werkzaamheden kan wel of niet worden overgegaan op opereren. Het is mogelijk om te functioneren zonder kruisbanden. Het kost vaak een aantal maanden actieve revalidatie om weer op het oude sportniveau terug te komen.

## **Hoe kan ik een knieblesure in de toekomst te voorkomen?**

Gedoseerd en gelijkmatig bewegen is belangrijk. Sport pas als de blessure compleet is hersteld en de verbinding weer sterk, stevig en stabiel is. Er mag geen zwelling meer aanwezig zijn. Volg altijd de adviezen op van de behandelend arts.

U kunt de volgende maatregelen nemen om de kans op een knieblesure te verkleinen:

- Voer een rustig opgebouwd trainingsprogramma uit
- Voorkom overgewicht
- Zorg voor een goede conditie
- Doe oefeningen die de spieren en pezen rondom uw kniegewricht versterken
- Zorg voor een goede warming-up en een goede cooling-down na de training

- Voorkom kou op het kniegewricht door het dragen van een lange broek
- Zorg voor volledig herstel na een knieblessure (een niet volledig hersteld kniegewricht is extra gevoelig voor blessures)

Oefen regelmatig na een blessure