



Knieletsels

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

U heeft zopas onze dienst Spoedgevallen bezocht in verband met een knieletsel.

Met deze brochure willen wij u graag meer algemene informatie geven over knieletsels. Wij hebben een aantal nuttige tips op een rijtje gezet, zodat u deze thuis nog eens rustig kan lezen.

We willen er uw aandacht op vestigen, dat de behandeling die de arts bij u heeft ingesteld en ook de adviezen die hij u daaromtrent gaf, kunnen afwijken van de inhoud van deze brochure.

Volg in dat geval steeds de instructies van uw arts.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. J. Duerinckx (Orthopedisch chirurg), dr. J. Oosterbosch (Orthopedisch chirurg) | April 2023

INHOUDSTAFEL

1. De structuur van de knie	3
2. Oorzaken van knieletsels	4
3. Behandeling	4
4. Enkele tips	5
5. Uitleendienst	5
6. Contact	6

01 DE STRUCTUUR VAN DE KNIE



De belangrijkste structuren van de knie zijn de botten, ligamenten, 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** (banden) verbinden de botten aan elkaar en de pezen verbinden de spieren aan de botten. Er worden twee ligamenten gevonden 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 door de beenderstructuur weinig stabiliteit en gedraagt zich als een bal op een gladde ondergrond. Vandaar dat de ligamenten van de knie erg belangrijk zijn.

Het gewrichtskraakbeen (meniscus) is een wit glimmend rubberachtig materiaal dat de uiteinden van de botten bedekt in elk gewricht. Het dient vooral om de schokken op te vangen.

02 OORZAKEN VAN KNIELETSELS

Knieletsels vinden hun oorzaak vaak in sporten waarbij de voet vast aan de grond staat en het lichaam snel van richting moet veranderen zoals bij voetbal, basketbal, skiën.

2.1 Symptomen

- Meestal ontstaat er een bloeding in de knie waardoor de knie dik en pijnlijk wordt. De knie kan niet meer worden gestrekt en u kan er nog nauwelijks op lopen. Soms vindt de arts het noodzakelijk om het bloed uit de knie te evacueren, om zo de druk en pijn in de knie te verminderen.
- U heeft een gevoel van instabiliteit (er doorheen te gaan) door het gescheurde ligament, vooral als u de knie van richting doet veranderen.

2.2 Diagnose

Mogelijke diagnoses zijn:

- Scheur/loslating van de ligamenten
- Scheur van de kruisbanden

03 BEHANDELING

- In sommige gevallen is er teveel pijn en spierspasme om een goed onderzoek te doen. Na een periode van rust (5-7 dagen) en eventueel een spalk, zal er opnieuw onderzoek gedaan worden.
- De eerste behandeling richt zich op het verminderen van de ontstekingsverschijnselen in en rond de knie. Rust, ontstekingsremmers en pijnmedicatie in combinatie met ijsapplicaties kunnen de pijn en zwelling verminderen.
- Soms is een operatieve ingreep noodzakelijk om de knie zo functioneel mogelijk te krijgen.
- Het is ook mogelijk dat de arts kinesitherapie voorschrijft.

04 ENKELE TIPS

- Het kan handig zijn om krukken te gebruiken om u te verplaatsen en het kniegewricht te ontlasten (zie ook punt 05 i.v.m. het uitlenen van krukken).
- Het is belangrijk het been zo veel mogelijk in hoogstand te leggen en niet te laten afhangen, zo kan de zwelling beter wegtrekken.
- Het eventuele verband mag uitgedaan worden om te douchen of te baden.

05 UITLEENDIENST

Voor hulpmiddelen (vb. krukken) kan u terecht bij uw mutualiteit, bij een bandagisterie of bij het Wit-Gele kruis.

- **Uitleendienst Wit-Gele Kruis**, Hoogstraat 66, 3600 Genk, tel. 089 30 59 66
- **Uitleendienst De Voorzorg**, Winterslagstraat 55 bus 1, 3600 Genk, tel. 089 35 30 37.
- **Uitleendienst Liberale Mutualiteit Limburg**, Vennestraat 171 bus 1, 3600 Genk, tel. 089 36 12 57.

Neem op voorhand even telefonisch contact op, sommige diensten vragen een waarborg die u terugkrijgt bij inlevering van het materiaal.

Indien u niet in de regio Genk woont, kan u steeds contact opnemen met het plaatselijk kantoor van uw gemeente.

06 CONTACT

Bij vragen of problemen kan u contact opnemen met:

- Uw huisarts
- **Dienst Spoedgevallen:**
ZOL Genk, campus Sint-Jan:
Tel. 089 32 51 40
ZOL Maas en Kempen:
Tel. 089 50 60 00
- **Raadpleging Orthopedie (binnen de kantooruren):**
ZOL Genk, campus Sint-Jan:
Tel. 089 32 61 01
ZOL Maas en Kempen:
T. 089 50 57 30
- **Algemeen nummer ziekenhuis:**
ZOL Genk, Sint-Jan:
Tel. 089 32 50 50
ZOL Maas en Kempen:
Tel. 089 50 50 50

Wij wensen u een spoedig en volledig herstel toe!



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be