

*Deze folder is ter informatie, het is een aanvulling op de mondelinge uitleg.  
Uw arts zal met u de behandeling in uw specifieke situatie bespreken.*

## Wat is een knieletsel?

Een knieletsel is een trauma dat vaak voorkomt op de dienst Spoedgevallen. Een knie bestaat uit belangrijke structuren zoals de botten, de gewrichtsbanden, de pezen en het gewrichts-kraakbeen. Indien u zich bezeert aan de knie dan zullen één of meerdere van deze structuren aangetast zijn.

Een knieletsel vindt zijn oorzaak vaak in de sport door het maken van een torsiebeweging. Hierbij blijft de voet vast op de grond staan en maakt het lichaam een snelle draaiende beweging om van richting te veranderen.

Bij een trauma aan de knie zijn vaak betrokken:

- **Ligamenten**
- **Kruisband** (voorste en/of achterste)
- **Meniscus** (gewrichtskraakbeen) (binnenste/buitenste)
- **Botstructuur** (breuk of barst)

## Klachten bij een knieletsel

Deze zijn afhankelijk van de ernst van het letsel. Vaak is er sprake van de volgende klachten:

- **zwellung van de knie:** dit ontstaat vaak door een toename van vocht ter hoogte van de knie, hierdoor ontstaat er een grote zwelling, dit zorgt ervoor dat het buigen en strekken van de knie als pijnlijk wordt ervaren, of zelfs niet mogelijk is;
- **verkleuring van de knie:** dit ontstaat wanneer er zich een bloeding vormt ter hoogte van de knie,

deze kan pijnlijk/gevoelig zijn en/of warm aanvoelen, in sommige gevallen kan men nog steunen, in andere gevallen kan men er helemaal niet meer op stappen;

- **gevoel van instabiliteit van de knie;**
- **gevoel dat uw knie blokkeert.**

## Onderzoek op Spoedgevallen

Op de dienst Spoedgevallen zal u klinisch onderzocht worden door de spoedarts. De spoedarts zal indien nodig medische beeldvorming aanvragen. Op een röntgenfoto zal de arts kunnen nagaan of er al dan niet een breuk aanwezig is. De ligamenten en of kruisbanden zijn niet zichtbaar op een röntgenfoto.

In tweede instantie kunnen er bijkomende onderzoeken worden gevraagd zoals een echografie of NMR, voor het in beeld brengen van de andere structuren. Indien dit nodig is, zal de spoedarts en/of specialist u hiervan op de hoogte brengen.

## Behandeling op Spoedgevallen

De behandeling is afhankelijk van de ernst, de pijn en van het resultaat van de medische beeldvorming. Indien de zwelling ter hoogte van de knie te groot is, kan de arts opteren om een evacuerende vochtpunctie te doen.

Dit om het overtollige vocht ter hoogte van de knie te verwijderen en zo de pijn en de zwelling te laten afnemen.

Bij **een breuk** kan de arts kiezen voor een gipsverband. Dit is een **halfopen gipsverband** en is niet vochtbestendig. Een gips zorgt ervoor dat het beschadigde gewricht en/of de pezen rust krijgen en dus ook de pijn verlicht. Op dit verband mag niet gesteund worden en is het gebruik van krukken verplicht. Krukken kunnen vrijblijvend aangekocht worden op de dienst Spoedgevallen of zijn te huur bij de lokale ziekenfondsen en in de uitleenpunten van het Rode Kruis in uw gemeente. Indien de arts het nodig acht, kan er gekozen worden voor een operatieve oplossing.

Is er **geen breuk** zichtbaar op de röntgenfoto maar vermoedt de arts een knieletsel aan de meniscus, kruisbanden of ligamenten aan de hand van het klinisch onderzoek, dan zal de arts kiezen voor een **Robert Jones verband**. Dit is een soort zachte spalk/bandage bestaande uit vele lagen zacht materiaal aangebracht rond het gewricht. Met als doel: ondersteuning bieden, de zwelling doen afnemen, de pijn verlichten en de bloeding stoppen. Dit verband wordt aangebracht op de dienst Spoedgevallen. Dit verband mag u aanhouden (ook 's nachts) tot u op controle komt of tot wanneer u dit zelf noodzakelijk acht. In latere instantie zal u een afspraak krijgen voor een NMR-onderzoek van de knie om nadien op consultatie te gaan bij de dienst Orthopedie voor verdere behandeling.

Indien er geen breuk en geen vermoeden van een knieletsel is, wordt een steunverband aangebracht.

## Wat verder te doen thuis?

- **Rust:** probeer de knie zoveel mogelijk te laten rusten. Beweeg binnen de pijngrens. Niet steunen en met krukken stappen versnellen het herstel.
- **Ijs/koelen:** de eerste dagen na het knieletsel is het aangeraden zoveel mogelijk te koelen met ijs. Dit zorgt ervoor dat de pijn en zwelling van de knie zullen afnemen. Ijs nooit rechtstreeks op de huid aanbrengen (risico op vrieswonden).
- **Pijnstilling/ontstekingsremmers:** neem deze volgens de aangegeven dosis van de arts.
- **Let op** bij een gipsverband of Robert Jones verband dat deze niet teveel **afsnoeren**. Indien de tenen wit/blauw of gevoelloos worden dan snoert het verband mogelijks teveel af door een te grote toename van de zwelling. Als dit het geval is, dient er een nieuw verband te worden aangebracht op de dienst Spoedgevallen. Probeer eerst meer hoogstand van de voet en knie toe te passen en knip het gips aan de zachte kant open.

## Contactgegevens

Indien u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Voor advies kan u bellen naar:

### Uw huisarts

#### Dienst Spoedgevallen

tel. 09 310 17 05

#### Dienst Orthopedie

tel. 09 310 04 36

## Contactinfo

### vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

### Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

## Knieletsel

