



Wat moet u doen na uw ontslag uit het spoedgevallen?

Knieletsel

Dr. André Harth
Nek en rug
Heup
Knie

Dr. Yves Depaepe
Schouder
Knie

Dr. Thomas De Bo
Heup
Enkel en voet

Dr. Kris Moens
Knie
Pols en hand

Alle Afspraken

09 224 87 96

www.orthopedie-gent.be

U bent langs geweest omwille van een knieletsel op de spoedopname. Graag geven we extra thuisinformatie mee over het opgelopen letsel. Belangrijk is wel dat de behandeling en advies van uw behandelende arts in specifieke gevallen kan afwijken van deze inhoud. In dat geval dient u het advies van de arts te volgen.

De structuur van de knie

De belangrijkste structuren van de knie zijn de botten (bovenbeen, onderbeen en knieschijf), de gewrichtsbanden (binnenste en buitenste band, voorste en achterste kruisband), de pezen en het gewrichtskraakbeen.

De ligamenten of gewrichtsbanden verbinden de botten aan elkaar. De pezen verbinden de spieren aan de botten. De binnenste en buitenste band liggen aan weerszijde van de knie, de voorste en achterste kruisband zitten centraal in de knie. Het gewrichtskraakbeen is een witte rubberachtige structuur die samen met de binnenste en buitenste meniscus het gewricht beschermt tegen schokken. Een enkeldistortie is een vaak voorkomend letsel, waarbij u uw enkel naar buiten omslaat. Hierbij wordt een deel of de volledige gewrichtsband uitgerokken, gescheurd of afgerukt.

Hoe loop je een knieletsel op?

- Letsels van de gewrichtsbanden en meniscus ontstaan door een torsiebeweging waarbij de voet vast op de grond blijft staan. Ook een directe impact aan de binnenzijde/buitenzijde van de knie kunnen gewrichtsbandletsels tot gevolg hebben. Vaak ontstaan deze letsels bij draaisporten zoals voetbal, basket, hockey,...

Hoe kan je een knieletsel herkennen?

- Meestal ontstaat er een bloeding of vochtproductie in de knie waardoor de knie dik wordt en pijnlijk is.
- Mogelijke klachten zijn instabiliteit, blokkage, strektekort, onmogelijkheid tot steunname
- Afhankelijk van het letsel kan er pijn aan de binnenzijde/buitenzijde of binnenin pijn ontstaan.
- Soms kan je nog op het gekwetste lidmaat staan, wat na een periode van rust niet altijd meer mogelijk is.

Hoe wordt een knieletsel op de spoedopname behandeld?

Privé

Poli Gent
Dr. Harth
09 233 55 99

Poli Gavere / Oosterzele
Dr. Depaepe
09 335 31 43
www.depaepe-orthopedie.be

Poli Assenede
Dr. De Bo
09 344 27 82
www.mcvlaanderen.be

Poli Merelbeke
Dr. Moens
09 279 13 93
www.doktermoens-orthopedie.be

Dr. André Harth
Nek en rug
Heup
Knie

Dr. Yves Depaepe
Schouder
Knie

Dr. Thomas De Bo
Heup
Enkel en voet

Dr. Kris Moens
Knie
Pols en hand

Alle Afspraken

09 224 87 96

www.orthopedie-gent.be

Privé

Poli Gent
Dr. Harth
09 233 55 99

Poli Gavere / Oosterzele
Dr. Depaepe
09 335 31 43
www.depaepe-orthopedie.be

Poli Assenede
Dr. De Bo
09 344 27 82
www.mcavlaanderen.be

Poli Merelbeke
Dr. Moens
09 279 13 93
www.doktermoens-orthopedie.be

- Indien de knie te pijnlijk is, is een grondig klinisch onderzoek niet altijd mogelijk. Een herevaluatie na een rustperiode van 5-7 dagen is daarom ZEKER aangewezen.

- Om een breuk uit te sluiten, is het vaak noodzakelijk een röntgenfoto te laten nemen.

- Indien de knie gezwollen is, kan het noodzakelijk zijn het bloed/vocht uit de knie te trekken om de pijn te verlichten en eventueel het vocht te onderzoeken.

- De eerste behandeling op de spoedopname is gericht op pijncontrole. Maatregelen hiervoor zijn een steunverbod, krukken ter ontlasting, relatieve rust, pijnstillers en ijsapplicatie. In specifieke gevallen kan een gips van het volledige been aangewezen zijn.

Tips voor thuis

- Houd voldoende hoogstand zodat de zwelling kan afnemen.

- Leg ijs, minstens 4 keer per dag. Belangrijk is nooit ijs rechtstreeks op de huid aan te brengen, maar altijd gewikkeld in een doek.

- Indien u een **steunverband** hebt gekregen op de spoedopname, dient u dit steeds voor het slapen uit te doen en 's morgens terug aan te brengen. U gebruikt best krukken om niet het volle gewicht op de gekwetste enkel te brengen.

- Indien u een **gips** hebt gekregen op de spoedopname, dient u krukken te gebruiken om te stappen.

- Indien u een **gips** hebt, moet u (tenzij anders meegedeeld) dagelijks spuitjes in de buik krijgen ter preventie van tromboflebitis. Op de spoedopname wordt getoond hoe u dit zelf kan doen. Indien dit niet lukt, kan u thuisverpleging inschakelen.

- Neem voldoende pijnstilling zoals voorgeschreven.

- Afhankelijk van het letsel kan op de controle raadpleging Orthopedie aanvullende onderzoeken noodzakelijk zijn. Dit wordt met u besproken op de consultatie.

- In een aantal gevallen kan op de controle raadpleging een beter en uitgebreider klinisch onderzoek plaatsvinden, waarna alsnog kan voorgesteld worden om het knieletsel operatief te behandelen.

Indien u geen controle afspraak hebt meegekregen of u bent uw afsprakenkaartje kwijt, contacteer dan de poli Orthopedie (09.224.87.96) voor een controle afspraak. Vermeld altijd dat u op de spoedopname bent geweest en dat u een knie hebt opgelopen.

Indien u verder nog vragen hebt, stelt u ze gerust op de controle raadpleging bij de dienst Orthopedie & Traumatologie of maak een afspraak bij de huisarts.

We wensen u een spoedig en volledig herstel toe.

Namens de dienst Orthopedie & Traumatologie

