

Klittenbandspalk voor de knie

U heeft een afneembare klittenbandspalk gekregen ter bescherming van de knie. Hier leest u meer informatie over de klittenbandspalk en vindt u instructies voor het gebruik.

Waarom draagt u een klittenbandspalk?

U draagt de klittenbandspalk om uw knie de tijd te geven om te herstellen. Deze spalk zorgt ervoor dat u uw knie gestrekt houdt en niet buigt. Hoe lang u de spalk draagt en hoeveel u deze mag belasten hangt af van uw diagnose. De arts vertelt u hier meer over.

Hoe doet u de klittenbandspalk om?

1. Plaats de spalk om het kniegewricht heen. Zorg ervoor dat de ronde opening zich rondom de knie bevindt.
2. Sluit de spalk met het klittenband.
3. U kunt de spalk verstellen met vier (of meer) verstelbare banden zodat deze comfortabel om uw knie zit.
4. Sluit eerst de band boven de knie en onder de knie.
5. Als de spalk afzakt tijdens het dragen, trekt u het klittenband strakker aan. Omdat uw beweegt kan het gebeuren dat u het klittenband steeds opnieuw moet aantrekken. Dit is helaas niet te verhelpen.

Let op! In overleg met uw behandelend arts mag u de spalk af doen bij het douchen. Houd bij het douchen de knie in gestrekte stand en belast de knie niet zonder de spalk. Bij het douchen kunt u een kruk gebruiken als u dat wilt.



Bewegingsoefeningen

Het is belangrijk om tijdens het dragen van de spalk oefeningen te doen om de spieren te strekken. U kunt zelf de volgende oefening doen:

1. Ga op bed of bank zitten, draai het been vanuit de heup naar buiten en til uw hele been gestrekt op vanuit de bovenbeenspieren. Houd dit zo lang mogelijk vast. U mag dit ook met beide benen tegelijk doen.
2. Ga zitten met gestrekte benen. Trek de tenen richting uw neus. U kunt rek voelen aan de achterzijde van de enkel. Houd deze positie vijf seconden vast zodat de spieren en pezen opgerekt worden. Beweeg hierna uw tenen van u af. U kunt nu rek voelen aan de voorzijde van de enkel. Houd ook deze positie een paar tellen vast.

3. Ga zitten. Til het been met de spalk op en draai rondjes met uw enkel. Afwisselend linksom en rechtsom.

Herhaal deze oefeningen tien keer achter elkaar en doe dit vijf keer per dag. Tijdens de oefeningen houdt u de klittenbandspalk gewoon om.

Hoe kunt u het risico op trombose verlagen?

De kuitspier zorgt voor het stimuleren van de bloedsomloop in de benen. Wanneer u een klittenbandspalk om uw been heeft, is het niet mogelijk uw kuitspier actief te gebruiken en bestaat er een verhoogde kans op trombose. Trombose is het stollen van bloed in een vat op een plek waar dit normaal niet gebeurt. Omdat u uw been (of een deel ervan) niet kunt bewegen door de klittenbandspalk, staat het bloed in uw been stil. Door deze stilstand kan het bloed gaan stollen. De stolsels kunnen losraken en op een andere plek in uw bloedbaan vastlopen en een bloedvat afsluiten. Vaak is dit in de longen. We noemen dat een longembolie. Bij een longembolie hebben de longen moeite met het opnemen van zuurstof en wordt u benauwd. Sommige patiënten hebben een verhoogd risico op trombose als zij een klittenbandspalk dragen.

De kans op trombose is groter als:

- u ouder bent dan 75 jaar.
- u (sterk) overgewicht heeft (BMI hoger dan 30) .
- u eerder trombose heeft gehad.
- u recent een beroerte (CVA) heeft gehad.
- er erfelijke trombofilie in uw familie voorkomt.

Laat het weten aan uw arts als een van de bovenstaande punten voor u geldt. Bij een verhoogd risico schrijft de arts op de Spoedeisende Hulp het medicijn Fraxiparine voor als dat nodig is. Dit antistollingsmiddel wordt dagelijks geïnjecteerd zolang u het been niet kan en mag buigen. De verpleegkundige van de Spoedeisende Hulp geeft instructies over het toedienen van de injectie.

Wanneer neemt u contact op met uw behandelend arts?

In de volgende situaties neemt u direct contact op met uw huisarts. Vermeld hierbij dat u een klittenbandspalk heeft om te zorgen dat u uw been niet kunt buigen.

- Been dat opeens opzwelt.
- Zwaar gevoel of pijn in het been.
- Witte, rode of blauwe verkleuring van het been.
- Strakke gespannen huid: rood en glanzend, met zichtbare aderen.
- Lichte verhoging.
- Toename pijn/andere pijn in het been en/of bij het lopen.
- Gevoel van zweepslag in de kuit.
- Plotselinge kortademigheid.
- Pijn bij het hoesten en diep ademhalen of zuchten.
- Bloed ophoesten.

Heeft u weer last van de klachten waarvoor u op de Spoedeisende Hulp kwam of worden de klachten erger en heeft u geen vervolgspraak bij een polikliniek van het MCL? Neem dan contact op met uw behandelend arts. Nadat u op de Spoedeisende Hulp bent geweest sturen we altijd een digitale brief naar uw huisarts, zodat deze volledig op de

hoogte is van uw behandeling. Heeft u opnieuw klachten en heeft u wel een vervolgspraak bij het MCL? Neem u dan tijdens kantooruren contact op met de polikliniek waar uw afspraak gepland is.

Krukken

U kunt krukken huren via de Vegro-vestiging in de winkelstraat van het MCL. De krukken kunnen meteen op de SEH worden verstrekt. Wij informeren hierover als dat nodig is. Inleveren kan ook bij de Vegro-vestiging in de winkelstraat van het MCL.

Controle-afspraak

Als dat nodig is krijgt u een afspraak mee voor een controle op de gipskamer of op de polikliniek van de behandelend specialist. U krijgt de afspraak toegestuurd via de post en via mijnMCL. Is de afspraak op korte termijn, dan wordt u gebeld door de secretaresse van de gipskamer of polikliniek. Let op: het MCL belt met een anoniem nummer.

Tot slot

Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze informatie? Stel deze dan gerust aan uw behandelend arts via mijnMCL. U kunt ook bellen met de polikliniek van uw behandelend arts.

Bron: Rijnstate

www.mcl.nl

Gipskamer, route 45

058 – 286 69 04

©MCL april 2024

Docnr. 36068 (2)