

Knieschijf uit de kom

Patellaluxatie

Wat is een patellaluxatie?

Bij een patellaluxatie schiet uw knieschijf uit de kom. Dit gebeurt meestal naar de buitenkant van de knie. Het kan ontstaan door een ongeluk, tijdens het sporten of soms zomaar, zonder duidelijke reden. Vaak schiet de knieschijf vanzelf weer terug. Lukt dat niet, dan moet een arts dit doen. De pijn zit meestal aan de binnenkant van de knie, waar de banden zijn uitgerekt of beschadigd. Soms maakt de arts nog een röntgenfoto. Dit gebeurt als er twijfel is over een breuk of over de stand van de knieschijf.

Behandeling met een spalk

Als uw knieschijf weer op de goede plek zit, krijgt u een spalk. Deze zorgt ervoor dat de knieschijf op zijn plaats blijft. De spalk geeft de banden in uw knie tijd om te herstellen. U krijgt een gipsspalk of een klittenbandspalk. Deze zorgt ervoor dat uw knie gestrekt blijft. De knieschijf schiet namelijk vooral uit de kom als u uw knie buigt. U mag met de spalk gewoon staan en lopen. Gebruik krukken als u dat prettiger vindt. Doe wat goed voelt en luister naar uw pijn. Na twee weken komt u terug voor controle op de gipskamer. Is de zwelling minder en zit de knieschijf goed? Dan krijgt u een brace.

Behandeling met een brace

U krijgt een kniebrace die de knieschijf ondersteunt. Deze brace heet: Dynatrack Plus Patella Stabilizer.

Met deze brace:

- > mag u gewoon lopen en staan;
- > moet u de eerste twee weken dag en nacht dragen;
- > mag u de brace tijdens het douchen afdoen, maar houd dan uw been goed gestrekt;
- > mag u de brace in de laatste twee weken 's nachts afdoen.

Soms krijgt u oefeningen van de fysiotherapeut. Als u de brace dan moet afdoen, volg dan goed de instructies van de fysiotherapeut op.





Oefeningen en fysiotherapie

Spieren rond de knie zorgen ervoor dat de knieschijf op zijn plek blijft. Daarom is het belangrijk om de spieren te trainen, ook terwijl u de brace draagt.

Maak een afspraak bij een fysiotherapeut voor persoonlijk advies en begeleiding.

Oefening die u zelf kunt doen

- > Ga op een bed of bank zitten.
- > Draai uw been iets naar buiten.
- > Til uw hele been langzaam op.
- > Houd het been zo lang mogelijk gestrekt omhoog.
- > Laat het weer zakken.

U mag dit ook met beide benen tegelijk doen.

Herhaal deze oefening 10 keer. Doe dit 5 keer per dag.

Houd de brace tijdens deze oefening aan.

Hoe lang duurt de behandeling?

Ongeveer zes weken na het begin van de bracebehandeling komt u op controle bij de specialist. Als uw knie dan stabiel genoeg is, hoeft u de brace niet meer te dragen.

Soms moet u het dragen van de brace stapsgewijs afbouwen. U krijgt dan fysiotherapie om de spieren in uw been verder te versterken.

Vragen?

Neem gerust contact met de gipskamer of de afdeling fysiotherapie.

Afbeelding: met toestemming Basko

