

# Verdraaiing van de knie

---

Een blessure van de knie ontstaat vaak door een verdraaiing of andere onnatuurlijke beweging. Vaak wordt de knie al snel erg dik. Het is dan lastig om te bepalen of de knie nog goed werkt en het testen ervan is pijnlijk. Op de spoedeisende hulp beoordeelt de arts of er sprake is van botletsel. Wanneer het nodig is, wordt er een röntgenfoto gemaakt. Hierop kan je botdelen zien, maar geen banden en andere structuren.

Als de knie niet is gebroken, en een band- of meniscusletsel kan niet worden uitgesloten, dan wordt een drukverband of een gipsspalk aangelegd.

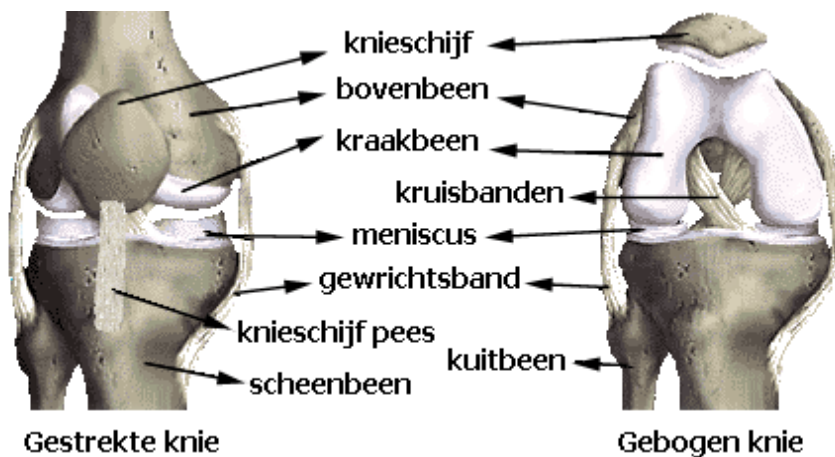
Een drukverband moet 24 uur blijven zitten en het been moet zoveel mogelijk hoog worden gehouden om de zwelling te verminderen. Na 24 uur kunt u een elastische kous gaan dragen. U zult de eerste dagen met krukken moeten lopen. Op de spoedeisende hulp kunt u krukken lenen.

Een gipsspalk krijgt u voor ongeveer 5 dagen. U mag de gipsspalk, en dus de knie, niet belasten. U moet dus met krukken gaan lopen. Na ongeveer 5 dagen wordt de knie opnieuw beoordeeld. De afspraak of het telefoonnummer waarmee u de afspraak kunt maken, krijgt u mee. Afhankelijk van hoe het met uw knie gaat, wordt een vervolgtraject zoals fysiotherapie, operatie of uitgebreider onderzoek ingezet. De meeste knieklachten verdwijnen spontaan in de eerste 6 weken na het ongeval. Blijven de klachten bestaan, dan wordt er aanvullend onderzoek worden gedaan.

## De knie

Het kniegewricht bestaat uit drie botdelen: de knieschijf, het bovenbeen en het onderbeen. Op het oppervlak van het gewricht zit kraakbeen. De knieschijf is met het bovenbeen verbonden via de quadricepspees en met het onderbeen via de patellapees.

In het gewricht bevinden zich twee kraakbeenachtige schijfjes in de vorm van een halve maan, de binnen- en de buitenmeniscus. Deze schijfjes vangen schokken in de knie op. De voorste en achterste kruisband in het kniegewricht dragen bij aan de voorachterwaartse stabiliteit van de knie. Langs de binnen- en buitenkant van het kniegewricht lopen de collaterale banden. Deze banden zorgen voor zijwaartse stabiliteit.



## Mogelijke letsels (behalve breuken) van de knie

### Meniscusletsel

De meniscus kan door bijvoorbeeld een verdraaiing van de knie inscheuren. De knie kan dan op slot gaan zitten en instabiel aanvoelen. Ook kunt u pijn hebben en soms een knappend geluid in de knie horen.

Een ingescheurde meniscus geneest meestal niet vanzelf. Tijdens een kijkoperatie verwijderen we het gescheurde stukje meniscus, zodat dit geen klachten meer geeft. De knie herstelt zich over het algemeen goed.

### Kruisbandletsel

Meestal is bij kruisbandletsel de voorste kruisband gescheurd. De knie voelt dan vaak instabiel aan. Ongeveer 1/3 van de mensen met een kruisbandletsel heeft hier weinig last van in het dagelijks leven. Wanneer de knie instabiel blijft ondanks fysiotherapie kan de voorste kruisband worden vervangen. Daarvoor kan een deel van de pees van de knieschijf worden gebruikt of een hamstringpees. Deze ingreep gebeurt via een kijkoperatie in dagbehandeling.

### Collaterale bandletsel

Als de binnenste of buitenste kniebanden ingescheurd zijn, is de knie aan de zijkanten instabiel. Als de knieband volledig is afgescheurd, wordt er soms een operatie gedaan. Maar meestal wordt dit letsel behandeld met een drukverband of achterspalk en vervolgens een loopkoker voor 6 weken. Soms is het nodig dat u zichzelf dagelijks een prikje geeft tegen trombose. Mocht dit het geval zijn, dan krijgt u hierover extra uitleg.

### Letstel van de pees van de knieschijf

Een afgescheurde pees van de knieschijf wordt in principe geopereerd. Dit letsel is vaak direct al duidelijk te zien. U zult in dat geval binnen enkele dagen worden geopereerd. De pees wordt in dagbehandeling gehecht. Daarna moet u 6 weken een loopkoker dragen.

## Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw arts, of u de behandeling laat doen. Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts.

Heeft u vragen vóór of na de behandeling in het ziekenhuis, of doen zich thuis problemen voor, neem dan contact op met de polikliniek chirurgie. Schrijf uw vragen van tevoren op,

zodat u niets vergeet, of stel de vragen alvast aan uw behandelaar via [MijnSpaarneGasthuis.nl](https://www.mijnspaarneGasthuis.nl).

- Polikliniek chirurgie maandag t/m vrijdag van 8.00 – 16.30 uur (023) 224 0020
- 's avonds, 's nachts en in het weekend met:
  - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Hoofddorp (023) 224 6880
  - Afdeling spoedeisende hulp, Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid (023) 224 4880

**Niet dringende vragen** kunt u stellen aan uw arts tijdens de controle afspraak op de polikliniek of de belafpraak of via [Mijnspaarnegasthuis.nl](https://www.mijnspaarnegasthuis.nl).

### Waar zijn we te vinden?

**Haarlem Zuid**  
Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

**Haarlem Noord**  
Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](https://www.spaarnegasthuis.nl)

**Hoofddorp**  
Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)