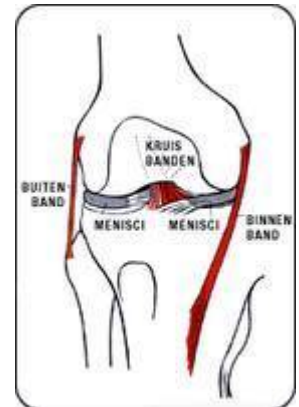


Knieblessure / verdraaiing/beschadiging.

Wat is het?

De knie is een zeer blessuregevoelig gewricht, vooral door een verdraaiing of abnormale zijdelingse beweging. Een beschadiging aan een knieband of meniscus veroorzaakt vaak binnen een dag een bloeding of vochtvorming in de knie. De sporter ervaart dit als een dikke, warme knie, die pijn doet en niet meer goed beweegt.

Bij een verdraaiing van de knie, worden meestal eerst het kapsel en de kniebanden beschadigd en/of één van beide menisci. Tevens kan de voorste kruisband kapot gaan.



Wat moet je doen?

Allereerst is het belangrijk dat er een goede diagnose wordt gesteld. Daarom raden wij aan om wanneer u twijfel over wat er aan de hand is altijd een (sport)arts te raadplegen.

EHBO

Wanneer de knie verdraaid is, is het goed om de ICE-regel toe te passen.

ICE = koel met water, ijs of cold-pack gedurende 15 tot 20 minuten (leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack).

I = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.

C = Compressie; laat een drukverband aanleggen (zie tekening).

E = Elevatie; houd het lichaamsdeel boven harthoogte.

Herhaal het koelen de eerste 48 uur enkele malen per dag.

Raadpleeg een arts bij aanhoudende pijn, (twijfel over) een botbreuk en/of ernstig bandletsel.

Revalidatie

Een sporter met een nog niet geheel genezen sportblessure heeft een groter risico op het oplopen van een nieuwe blessure. Het grootste gevaar bij een blessure aan gewrichtsbanden of -kapsel is het ontstaan van een instabiel gewricht. Door een knieblessure niet volledig te laten genezen kan instabiliteit van het kniegewricht ontstaan. Met instabiliteit wordt meer dan normale beweeglijkheid van het kniegewricht bedoeld. Door die instabiliteit loopt de sporter daarna een verhoogd risico op het oplopen van een ernstige knieblessure!

Bij een meniscusletsel kunnen slotverschijnselen, maar ook instabiliteitsklachten en zwelling op de voorgrond staan. Dit letsel geneest meestal niet spontaan. Een kruisbandletsel geneest evenmin en leidt tot instabiliteit van het kniegewricht. Bij forse dagelijkse instabiliteitsklachten naderhand is een operatieve ingreep soms noodzakelijk.

De revalidatie kan het beste plaatsvinden onder deskundige leiding, van bijvoorbeeld een (sport)arts of een (sport)kinesitherapeut. Door oefeningen te doen kan de spierkracht van de bovenbeenspieren verbeteren, waarmee het herstel van de blessure wordt bespoedigd.

Bv oefeningen voor de bovenbeenspieren.

Wanneer het herstel voldoende is gevorderd, kan langzaam met sportspecifieke oefeningen worden begonnen.

Sporten is weer volledig toegestaan wanneer:

- de sporter pijnvrij is
- de spierkracht van de geblesseerde spier weer op het niveau is van vòòr de blessure
- de beweeglijkheid in het geblesseerde gewricht weer geheel is hersteld

Naast het doen van oefeningen zijn er ook andere middelen die een gezonde sporthervatting kunnen ondersteunen. Denk dan bijvoorbeeld aan specifieke techniekverbeteringen, maar ook aan een kniebrace.

Preventieve maatregelen

Een knieblessure kun je voorkomen door een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op om overbelasting te voorkomen.

- Je kunt de voorbeeldoefeningen voor de bovenbenen ook doen om een (nieuwe) knieblessure te voorkomen.
- Door een goede warming-up neemt de kans op een blessure aanzienlijk af. Je bereidt de spieren en de rest van het lichaam voor op wat er gaat komen.
- Ook het dragen van de juiste sportschoenen kan knieblessures voorkomen.
- Volledig herstel is de beste methode om herhaling te voorkomen. Revalidatie en aangepaste trainingen bevorderen het herstel.
- Bij vermoeidheid verslechtert je coördinatie en vermindert je spierkracht. De kans op verstappen en verdraaien wordt daardoor groter. Zorg dus voor een goede conditie!