

KNIEKOKER

Inleiding

U heeft een kniekoker gekregen. Deze folder geeft u een globaal overzicht van adviezen en oefeningen na uw behandeling met gips. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Aandoening

De eerste behandeling vindt meestal op de Spoedeisende Hulp plaats. De arts onderzoekt uw knie, indien de pijn of zwelling dit toelaat. Daarnaast laat hij eventueel röntgenfoto's maken. De arts besluit dan om u een drukverband, extensiebrace of gips te geven.

U wordt binnen 5 dagen gebeld voor een afspraak op de gipskamer en/of bij een arts. Op die afspraak hoort u wat er verder gaat gebeuren.

Aandoeningen waarvoor u een kniekoker kan krijgen, zijn:

- Bandletsel (binnen- en buitenband of kruisbanden)
- Na operatie aan de knie
- Breuken van de knie of knieschijf (patella)
- Scheuren in de patellapees of bovenbeenspier

Behandeling

Een kniekoker is een gips dat vanaf de lies tot de enkel zit. De enkel is dus vrij. Of de knie helemaal recht of licht gebogen is, hangt af van de aandoening.

De kniekoker kan zes weken blijven zitten, mits hij nog goed zit en niet kapot is. Meestal neemt de omvang van uw bovenbeen in de eerste twee weken af, waardoor u eerder een gipswissel nodig heeft, omdat de koker op de enkel/achillespees zakt wat pijn geeft.

Hoe werkt het gips?

Het gips beschermt de knie en geeft deze stabiliteit. Als het gips zonder watten is aangelegd, mag u ermee douchen. Let er wel op dat het gips moet drogen aan de lucht. Trek er dus geen kleding over aan zolang het nat is.

Oefeningen

U mag oefeningen doen in het gips, behalve bij breuken in de knieschijf en scheuren in de pees van de bovenbeenspier (die aan de knieschijf zit) en de patellapees. Uw arts vertelt u of u een breuk aan de knieschijf of gescheurde pees heeft.

De oefeningen zijn:

- rondjes draaien met de enkel;
- de voet strekken en naar u toe bewegen;
- het been heffen. Dit kan met het been recht omhoog en met het been naar buiten gedraaid.

Deze oefeningen moet u een paar keer per dag uitvoeren. Het been heffen zorgt dat u uw bovenbeenspier (quadriceps) traint. Hierdoor neemt de spier minder snel af in volume. Daardoor heeft u, als u uit het gips komt, minder revalidatie nodig.

Antistolling

Indien u een bovenbeengips heeft gekregen en een volwassen leeftijd en/of volwassen lichaamsbouw heeft, dan kan het zijn dat u van de arts op de Spoedeisende Hulp een recept mee krijgt voor Fragmin®. Dit is een klein prikje, waarmee u trombose voorkomt. U gebruikt deze dagelijks, zolang u in het gips zit.

Trombose is een bloedstolsel die een ader kan afsluiten. In het gips is het niet mogelijk de kuitspier maximaal actief te gebruiken, waardoor een verhoogde kans op trombose ontstaat. Indien u een andere vorm van antistolling gebruikt, bekijkt de arts of dit voldoende werkt.

Vliegen

Als u gaat reizen met een vliegtuig met uw aandoening, wilt u dit dan tijdig melden? Dan kunnen wij u hierover adviseren.

Krukken

Elleboogkrukken of een rolstoel kunt u lenen bij de thuiszorgwinkel in Franciscus Gasthuis. In Franciscus Vlietland kunt u de elleboogkrukken huren via de Spoedeisende Hulp of u laat ze thuisbezorgen door Medipoint. Bij Medipoint kunt u ook andere artikelen huren zoals een rolstoel. Bent u lid van de thuiszorg dan kunt u ze gratis lenen. Op de Gipskamer en Spoedeisende Hulp kunnen ze u hierover meer informatie geven.

Klachten of problemen

Toename van uw klachten kan gevaarlijk zijn. De volgende problemen kunnen ontstaan:

- De pijn vermindert niet, maar wordt erger.
- De koker zakt.
- De voet wordt dik.
- De koker is kapot.
- Het gevoel in de voet is minder of uw voet tintelt.

Wanneer u één of meerdere van bovenstaande klachten heeft, of als u vragen heeft, dan is het van belang om contact op te nemen met de Gipskamer of de Spoedeisende Hulp. Zie onderaan deze folder.

Jeuk

Als u last krijgt van jeuk bij een koker zonder watten, dan helpt het vaak om een coldpack op die plek te leggen. Deze zijn verkrijgbaar bij de apotheek. Onder de douche gaan of een zak met ijsklontjes kan ook helpen.

Tot slot

Het is niet toegestaan om met uw kniekoker een auto te besturen. U bent dan niet verzekerd en dus in overtreding.

Vragen

Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft. U kunt de Gipskamer dan gerust bellen:

- **Franciscus Vlietland**

Maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur

Telefoonnummer: 010 – 893 1931

Spoed: 010 – 893 0100

- **Franciscus Gasthuis**

Maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur

Telefoonnummer: 010 – 461 6163

Spoed: 010 – 461 6720

Maart 2023

893