

PRIMAIRE PATELLA LUXATIE

BEHANDELING VAN DE KNIESCHIJF DIE UIT DE
KOM IS

Inleiding

In deze folder geven wij u uitleg over de behandeling van uw knieschijf die uit de kom is geweest. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

Hoe komt het?

Patella luxatie ('uit de kom' gaan van de knieschijf) kan ontstaan door een ongeval of bij het sporten. Maar het kan ook spontaan gebeuren, zonder enige directe aanleiding.

Diagnose

Wanneer uw knie uit de kom is, schiet de knieschijf altijd naar de buitenkant van de knie. Vaak schiet de knieschijf spontaan weer terug. In sommige gevallen moeten wij uw knieschijf zelf terugplaatsen.

Als uw knie uit de kom is, heeft u pijn aan de binnenkant van de knieschijf. Hier is de knie ook gezwollen.

De arts stelt de diagnose. Bij twijfel maakt de arts een röntgenfoto. Dit doet de arts om een breuk van uw knie uit te sluiten.

Behandeling

Als wij uw knieschijf terug moeten plaatsen, dan doen wij dit op de Spoedeisende Hulp. Wij strekken dan uw been en drukken uw knieschijf met lichte kracht weer op de juiste plek. Vervolgens krijgt u een gipskoker of brace om de knie. U mag met de koker of brace lopen, liefst met krukken.

Na 2 weken komt u terug op de Gipskamer en krijgt u voor de komende vier weken een kniebrace. De brace voorkomt dat uw knie weer uit de kom schiet. U mag met de brace gaan lopen. Ook kunt u de knie licht buigen.

U gaat nu uw looppatroon oppakken en het gebruik van de krukken afbouwen. Het buigen van de knie tot 60 graden is toegestaan. De gipsverbandmeester laat zien hoever dat is.

U moet de brace 24 uur per dag dragen. In overleg met de gipsverbandmeester mag u de brace af doen bij het douchen. Houd dan wel altijd uw knie gestrekt.

Tijdens de hele behandeling is het belangrijk dat u de spieren in het been waar van de knie uit de kom is geschoten, blijft trainen. Met het trainen houdt u de bovenbeenspieren in goede conditie. U doet dit door de volgende oefeningen te doen:

- Ga op een bed of bank liggen en til het been met de zere knie op vanuit de bovenbeenspieren. Probeer deze positie zo lang mogelijk vast te houden.
- U mag dit ook met beide benen proberen.
- Herhaal dit 10x achter elkaar en doe dit 5x per dag.

Duur van de behandeling

In totaal duurt de behandeling zes weken. Deze wordt in uw laatste afspraak afgesloten nadat de arts uw knie heeft getest. Als deze voldoende stabiel is mag de brace afblijven en mag u uw knie gaan gebruiken, zonder ondersteuning.

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
- **Franciscus Gasthuis**
Maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 16.30 uur
Telefoonnummer: 010 – 461 6163