

**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.

## **Wat is een patella luxatie?**

De knie bestaat uit het scheenbeen, het bovenbeen en de knieschijf. De knieschijf ligt aan de voorkant van de knie en bij beweging van de knie glijdt de knieschijf door een speciale groeve. Wanneer de knieschijf uit de groeve schiet is de knieschijf uit de kom.

## **Oorzaak**

De knie kan uit de kom schieten wanneer er een plotselinge draaibeweging wordt gemaakt met de knie in een licht gebogen stand. Of door een directe klap op de knie, bijvoorbeeld door een val. Bij jonge meisjes die hypermobiel zijn kan de knie ook spontaan uit de kom schieten.

## **Symptomen**

Wanneer de knieschijf uit de kom schiet, gaat dit gepaard met veel pijn. De pijn bevindt zich aan de binnenkant van de knie. Vaak treedt er ook zwelling op aan de binnenkant van de knie en/of rondom de knieschijf. Wanneer de knieschijf uit de kom is, schiet de knieschijf altijd naar de buitenkant van de knie.

## **Diagnose**

De arts stelt de diagnose op basis van de symptomen en het lichamelijk onderzoek. Vaak schiet de knieschijf spontaan weer terug op zijn plek. Als de knieschijf niet spontaan terug schiet, moeten wij uw knieschijf terug op zijn plek brengen. Soms laat de arts nog een röntgenfoto maken. Dit doet de arts om bijkomende schade van het bot uit te sluiten.

## **Behandeling**

Als wij de 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 die er

voor zorgt dat u de knie niet kunt buigen. U mag met de koker of brace lopen, het liefst met krukken.

Na 2 weken komt u terug op de gipskamer en krijgt u voor de komende 4 weken een kniebrace waarmee u de knie licht mag gaan buigen. De brace heeft twee gordels die voorkomen dat de knieschijf weer uit de kom schiet.

Het buigen van de knie tot 60 graden is toegestaan. De gipsverbandmeester laat zien hoever dat is. U mag met de brace proberen om uw normale looppatroon weer op te pakken en het lopen met krukken gaan afbouwen. Probeer de komende weken draaibewegingen met de knie te voorkomen.

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 houd u de bovenbeenspieren in goede conditie. U doet dit door de volgende oefening te doen:

- Ga op een bed of bank liggen of zitten op een stoel en til het been met de aangedane knie gestrekt op vanuit de bovenbeenspieren. Probeer deze positie 5 seconden vast te houden.
- Ga op een bed of bank liggen of zitten of op een stoel met het been van de aangedane knie gestrekt. Draai uw voet naar buiten en til vervolgens het aangedane been gestrekt op vanuit de bovenbeenspieren. Probeer deze positie 5 seconden vast te houden.
- U mag dit ook met beide benen proberen.
- Herhaal dit 10x achter elkaar en doe dit 5x per dag.

## **Aanleginstructies patellabrace**

1. Open het klittenband van beide gordels.
2. Trek de brace aan totdat de opening voor de knieschijf zich precies in het midden op de knieschijf bevindt.
3. Doe nu eerste de bovenste en daarna de onderste gordel dicht.

De brace kan met de hand gewassen worden, maximaal 30 graden. De brace niet uitwringen en strijken, gewoon laten drogen.

## **Duur van de behandeling**

In totaal duurt de behandeling 6 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. De arts zal u uitleggen hoe u het belasten van de knie verder kunt opbouwen en/of welke oefeningen u nog meer kunt doen.

## **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