

## Meniscusletsel

### Menisci

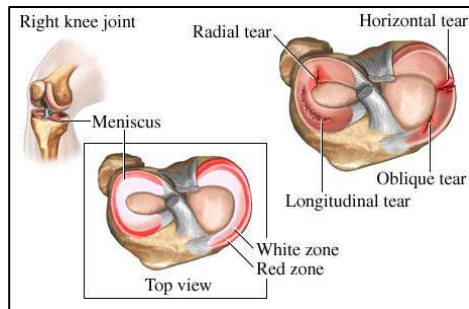
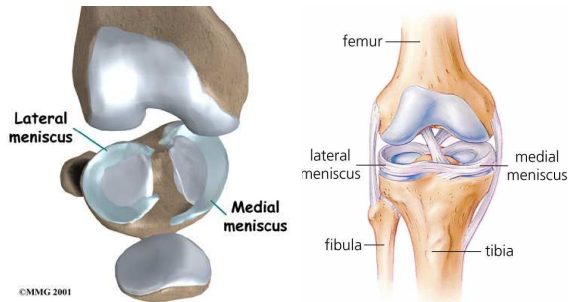
Het woord 'meniscus' is afgeleid van het Griekse woord, dat maantje of maanvormig lichaam betekent. De menisci verdelen en absorberen o.a. de krachten die op het kniegewricht inwerken, beperken de extreme buiging (flexie) en strekking (extensie) én zorgen voor smering van het gewricht doordat ze zich - tijdens bewegingen van de knie - als een ruitenvisser gedragen en zo het gewrichtsmeer door het kniegewricht verdelen.

### Oorzaken meniscusletsel

Een beschadiging (zoals een scheurtje) aan de meniscus is meestal het gevolg van een sterke remmende of versnellende beweging en vaak in combinatie met een abrupte richtingverandering of draaibeweging. In sommige gevallen is er echter slechts sprake van een lichte draaibeweging of alleen maar hurken of zelfs personen die zich helemaal niet bewust zijn of zich niet herinneren iets bijzonders te hebben gedaan.

De letsels aan de meniscus worden onderverdeeld in twee groepen:

- Traumatische letsels (aansluitend aan een ongeval)
- Degeneratieve letsels (gerelateerd aan de veroudering van de meniscus en veelal veroorzaakt door een triviaal letsel als een diepe hurkzit, een kleine misstap of het ongelukkig uit een auto stappen)



### Symptomen

Naast pijn is er vaak sprake van (aanhoudende) zwelling. De pijn kan komen uit het gewrichtskapsel waar de menisci aan vast zitten of vanuit het gewrichtsooppervlak. De schokken worden dan minder opgevangen en er ontstaat een hogere piekbelasting op bepaalde delen van het gewrichtsooppervlak. Daarbij kan er sprake zijn van het op slot schieten van de knie en het door de knie zwikken (of de angst hiervoor). Ook is er vaak nog het gevoel van instabiliteit wat meestal plaats vindt bij draaibewegingen.

De (sport)fysiotherapeut kan zich op grond van de ontstaansgeschiedenis en een aantal testen een beeld vormen over de toestand van de knie en de menisci. Soms is dit echter niet voldoende, en zal verder onderzoek door

een medisch specialist in de vorm van een MRI moeten plaatsvinden. Het duidelijkste beeld wordt echter verkregen met een arthroscopie, de kijkoperatie. Voordeel van de kijkoperatie is bovendien dat niet alleen de diagnose accuraat gesteld kan worden, maar dat tegelijkertijd gekozen kan worden voor het verwijderen of repareren van het afgescheurde deel van de meniscus (menisectomie)

### Therapie

Niet in alle gevallen is operatief ingrijpen noodzakelijk, afhankelijk van de ernst van de klachten kan er gekozen worden voor conservatieve therapie. Hierbij wordt er middels oefentherapie gewerkt aan het verbeteren van de actieve stabilisatie van het kniegewricht. Met coördinatie- en spierversterkende oefeningen, zal een betere stabiliteit over het kniegewricht verkregen worden waardoor de druk in het kniegewricht zal verminderen. Hiermee zullen de "niet te trainen delen" (o.a. kapsel- en bandapparaat) minder onder druk staan tijdens activiteit en zullen de klachten verminderen.

Als er wel gekozen wordt voor operatief ingrijpen is preoperatieve therapie ook gericht op het verbeteren van de spierfunctie (actieve stabilisatie) om zo een voorspoedig herstel na de operatie voor te bereiden.





CURA  
FYSIOTHERAPIE



PCT  
Physio Consultancy & Training

---

Sportfysiotherapie  
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

---

Hoofdweg 634  
2132 MK Hoofddorp  
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299  
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl  
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl