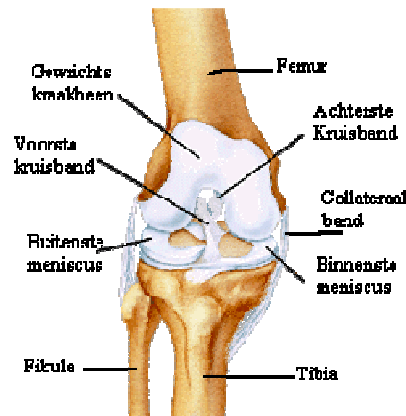


De voetbalknie

Tijdens het sporten is de kans om een "voetbalknie" op te lopen aanwezig. De naam "voetbalknie" is nog niet zo gek gekozen, want de meniscus- en bandletsels van de knie komen inderdaad vaak voor in de voetbalsport. Er zijn maar weinig sporten waar de knie aan zulke zware belastingen wordt blootgesteld. Vroeger was de voetbalknie identiek aan een meniscusletsel. Mede door het invoeren van de kijkoperatie is het nu mogelijk onderscheid te maken tussen de verschillende letsels.



De belangrijkste letsels

De belangrijkste letsels van de knie zijn bandletsels en meniscusletsels. Een bandletsel kan op vier verschillende plaatsen ontstaan, namelijk op de binnenband, de buitenband, de voorste kruisband en de achterste kruisband. Hier volgt een korte uitleg:

Binnenbandletsel

Naast de meniscusblessure is dit de meest voorkomende acute blessure aan de knie. Het gebeurt vaak als u met uw voet in de grond of tegen een geblokkeerde bal schopt. Hierbij kan uw binnenband overrekt raken of scheuren. Deze blessure kan zonder operatie goed worden behandeld.

Buitenbandletsel

Dit letsel komt op zich niet zo veel voor. Bijna altijd is het een teken van een gecombineerd letsel met de kruisband of de meniscus. Een grondig onderzoek van de blessure is hier vereist.

Voorste kruisbandletsel

Een blessure aan de kruisband vormt een bedreiging voor de carrière van een sporter. Vaak komt ook dit letsel voor in combinatie met een binnenband- of meniscusletsel. Dit letsel kunt u oplopen als uw voet licht naar buiten staat, terwijl het onderbeen ten opzichte van het bovenbeen naar buiten klappt. De knie doet onmiddellijk erg veel pijn, u kunt hem niet meer belasten en hij wordt snel dik. Om bij dit letsel een goede diagnose te stellen, wordt vaak gebruik gemaakt van een kijkoperatie. Het is verstandig bij een conservatieve (=niet-operatieve) revalidatie het herstel van de stabiliteit van de knie regelmatig te laten controleren. Als de knie na drie maanden nog instabiel is, dan kan een kruisbandvervangende operatie overwogen worden. Soms wordt er eerder besloten tot deze operatie over te gaan. Dit gebeurt meestal bij actieve sporters bij wie het risico op herhaald letsel groot is, zoals hockeyers, voetballers, basketballers en handballers.

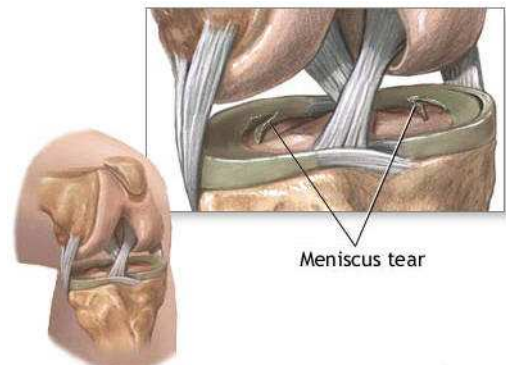
Achterste kruisbandletsel

Dit is een blessure die zich niet vaak voordoet. Deze kan ontstaan door een schop op de voorzijde van de knie. Specialistische hulp is hier gewenst.

Meniscusletsel

Een blessure aan de meniscus ontstaat meestal door een "torsie"-beweging. Hierbij draait het lichaam over de knie die geblokkeerd is, doordat de voet vast op de ondergrond staat. Een andere mogelijkheid om een meniscusblessure op te lopen, is vanuit een hurkhouding omhoog te komen. De klachten bestaan uit zwelling (een dikke knie), pijn en/of de knie raakt op slot.

Als de klachten na zes tot twaalf weken niet zijn verdwenen, kan een kijkoperatie volgen om het kapotte deel van de meniscus te verwijderen. Als de knie op slot is wordt direct overgegaan tot behandeling, want dit is zeer pijnlijk en zal zich niet spontaan herstellen.





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