

Knieklachten



Kernpraktijken

Fysiotherapie vanuit de kern

Knieklachten

Deze folder informeert u over de meest voorkomende knieklachten en de aanpak daarvan bij Kernpraktijken.

Knieklachten

Het kniegewricht wordt gevormd door drie botstukken: het dijbeen, het onderbeen en de knieschijf. De knieschijf ligt binnenin een pees en verbindt de grote dijbeenspieren aan de voorzijde van het been met het onderbeen. De knieschijf dient als een soort hefboom op het moment dat de dijbeenspieren aanspannen en het been gaan strekken. Hierdoor wordt de kracht van de dijbeenspieren vergroot. Vier gewrichtsbanden liggen rond de knie en geven stabiliteit aan het gewricht. De menisci functioneren als een belangrijke schokbreker; ze vangen de krachten op die op de knie inwerken en verminderen de wrijving tussen het boven- en onderbeen. Ze beschermen het kraakbeen in de knie en zijn belangrijk voor de stabiliteit van het kniegewricht.

Het ene knieprobleem is het andere niet

Bij enkele knieaandoeningen treden vergelijkbare symptomen op zoals pijn, instabiliteitsgevoel en slotklachten. De oorzaken kunnen daarentegen verschillend zijn. Het is daarom van belang om de juiste oorzaak vast te stellen en daarna met een gericht behandelplan te beginnen.

Een aantal veel voorkomende knieaandoeningen wordt hieronder beschreven.

Beschadigd kraakbeen

Door overbelasting van het gewricht of door een trauma kunnen beschadigingen in het kraakbeen ontstaan. Tevens kunnen losse bot- en/of kraakbeenstukjes in de knie ontstaan welke bij bewegingen van de knie soms inklemmen; de knie 'schiet dan op slot'.

Meniscusprobleem

Door een geforceerde draaibeweging of door overbelasting kan een meniscus beschadigd raken en/of scheuren. Hierdoor kan een meniscus gaan schuiven en kan de knie 'op slot schieten'.

Gescheurde kruisband

Meestal ontstaat dit door een geforceerde draaibeweging. Indien de kruisbanden gescheurd zijn, kan de knie instabiel worden; dit geeft een onzeker gevoel bij bijvoorbeeld het lopen.

Binnen- en buitenbandletsel

Dit ontstaat meestal door een uitwendige kracht (val, direct trauma vanaf de zijkant van de knie). Als deze banden te ver worden gerekt, kunnen ze scheuren en meestal betreft het de binnenband. De knie wordt stijf en pijnlijk en kan een gevoel van instabiliteit geven. In dit geval is snelle diagnostiek noodzakelijk en kan de blessure herstellen door het dragen van een (gips)spalk of brace.

Slijtage van de knie (artrose)

Dit kan ontstaan door oud letsel in de knie, langdurige overbelasting of ouderdom. Het kraakbeen slijt langzaam waardoor het bewegen van de knie pijnlijk wordt en/of moeizaam gaat.

Ontstoken knie (artritis)

Door een bacterie of door een inwendige oorzaak (bijvoorbeeld reuma) kan een knie ontstoken raken. Alle bewegingen zijn dan pijnlijk en de knie is vaak warm, dik en rood.

Knie na een operatie

Na een operatie (bv een kruisbandoperatie of een totale knie prothese) is een goede begeleiding van belang voor een zo goed mogelijk eindresultaat. Kracht en coördinatie zijn verstoord waarvoor een oefentraject nodig is om dit te herstellen. In goed overleg met de orthopeed helpen wij u bij de revalidatie.

Kniespecialisten bij Kernpraktijken

Door zijn bouw en functie is de knie een ingewikkeld gewricht. Het is van groot belang dat uw behandelend fysiotherapeut beschikt over de goede kennis en vaardigheden om knieklachten te behandelen. Binnen de Kernpraktijken heeft een aantal fysiotherapeuten zich gespecialiseerd in de behandeling van knieaandoeningen. In onze knievakgroep zorgen we ervoor dat kennis en vaardigheden op hoog niveau blijven. Regelmatige scholing, goede onderlinge afspraken over onderzoek en therapieën en het opstellen van behandelprotocollen zijn daarbij onontbeerlijk. Wij werken samen met verschillende behandelcentra voor knieklachten.

Vergoeding

De behandeling wordt in de meeste gevallen door uw aanvullende verzekering vergoed. Nadere informatie vindt u in onze folder 'Fysiotherapie en uw verzekering'.



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



Kernpraktijken
Fysiotherapie Beemster

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster
T: 0299 – 68 39 88
E: fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam
T: 0299 – 65 11 09
E: oosteree@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Weidevenne

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend
T: 0299 – 42 56 83
E: weidevenne@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie de Garage

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam
T: 0299 – 32 01 75
E: garage@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiogroep Zaandam

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam
T: 075 – 616 11 46
E: info@fysiogroep.nl