

Knieband letsel

Mijn naam is Patricia Bol en ik werk als fysiotherapeut en manueel therapeut bij Hofland-Van Geest Sportbegeleiding op de locatie Naaldwijk. Ik heb zelf vele jaren gehandbald bij WPK/Westlandia. Ik heb dan ook veel affiniteit met deze sport. Gezien mijn vooropleiding 'sport en bewegen' zal mijn hart altijd in de sportwereld liggen. Elke dinsdag om 16.00 uur is er een sportspreekuur, waar alle leden van Westlandia handbal kosteloos gebruik van kunnen maken. Je kunt telefonisch een afspraak maken via de praktijk (0174-200020), om gebruik te maken van dit spreekuur voor vragen omtrent blessures, oefeningen en overige fysiotherapeutische adviezen.



Graag wil ik jullie deze maand wat meer vertellen over blessures van de kniebanden. Dit is een veel voorkomende blessure bij contact sporten. Ook is dit de tijd van het jaar waarin veel mensen de ski's en snowboards uit de kast halen om hun winterse sportactiviteiten te beoefenen. Helaas komt niet iedereen ongeschonden thuis en is bandletsel van de knie ook hier een veel voorkomend probleem.

Anatomie van de knie

Een gewricht is een verbinding tussen twee botten waarbij beweging mogelijk is. Het kniegewricht bestaat uit drie verschillende botstukken om te kunnen bewegen. Deze botstukken zijn het bovenbeen (femur), in het onderbeen het scheenbeen (tibia) en aan de voorzijde de knieschijf (patella).

Het kniegewricht bestaat eigenlijk uit twee gewrichten, namelijk het gewricht tussen bovenbeen en het scheenbeen en het gewricht tussen de knieschijf en het bovenbeen. Omdat deze twee gewrichten binnen één gewrichtskapsel liggen wordt het functioneel als één gewricht gezien.



De kniebanden

Het kniegewricht wordt verstevigd door verschillende banden (ligamenten) welke uit stug bindweefsel bestaan. Het kniegewricht heeft een band aan de binnenzijde (ligamentum mediale collaterale) welke in het gewrichtskapsel is gelegen en een buitenband (ligamentum laterale collaterale) die net buiten het gewrichtskapsel ligt. De binnen- en buitenband zorgen voor de zijdelingse stabiliteit van het gewricht.

Het kniegewricht heeft centraal in het gewricht twee banden welke een gekruiste ligging hebben. De naam zegt het al, dit zijn de kruisbanden. De voorste kruisband heeft als voornaamste functie dat het onderbeen niet naar voren schuift en de achterste kruisband voorkomt dat het onderbeen naar achteren verschuift.

Meniscus

Tussen het onderbeen en het kraakbeen van het bovenbeen bevinden zich de menisci. Dit zijn twee C- vormige schijven in een wig vorm aan zowel de binnen- als buitenzijde van het kniegewricht. Er zijn stevige verbindingen van de mediale meniscus met het kapsel en de mediale collaterale ligament. De laterale meniscus is echter alleen verbonden met het laterale kapsel, maar niet met de latere collaterale ligament.

Letsel van de kniebanden

Letsels van de buitenste knieband komen zelden voor. Zodra men de knie verdraait of door de knie zakt zal dit met een binnenwaarts gerichte beweging van de knie plaatsvinden. In de meeste gevallen zal er dan sprake zijn van bandletsel aan de binnenzijde van de knie. De pijn is dan duidelijk voelbaar aan de binnenzijde van de knie, gepaard gaande met een lokale zwelling en zeurende of stekende pijn bij het volledig buigen en volledig strekken van de knie.

Er is een indeling voor de ernst van het letsel.

Graad 1 letsel: Er is geen instabiliteit

- Minimaal letsel van de mediale collaterale band, zonder aantoonbare instabiliteit

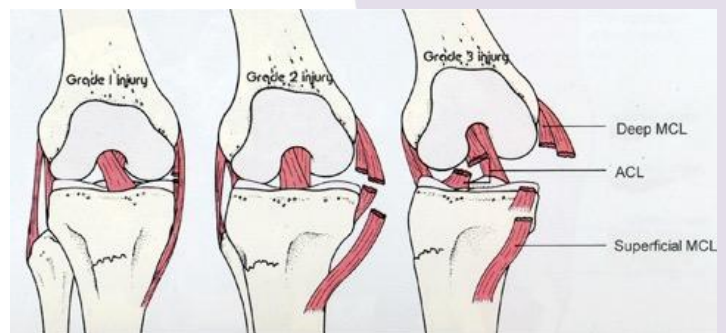
Graad 2 letsel: Er is instabiliteit door schade van de kniebanden aan de binnenzijde van de knie

- Letsel van de mediale collaterale band (zowel de diepe als oppervlakkige lagen)
- Schade van het mediale kapsel en meniscus

Graad 3 letsel: Er is een volledige instabiliteit door schade van alle banden aan zowel de binnenzijde van de knie als de voorste kruisband

(deze komt nauwelijks voor)

- Schade van het mediale kapsel, meniscus en voorste kruisband



Tips:

- Beweeg niet door de pijngrens
- Waar nodig loopt u met krukken
- Neem tijdelijk wat rust, maar blijf de knie wel bewegen.

Heeft u vragen over de ernst van het letsel, maak dan een afspraak met de fysiotherapeut. Hij of zij kan u vertellen wat u op dat moment het beste kunt doen om te herstellen van deze blessure.