



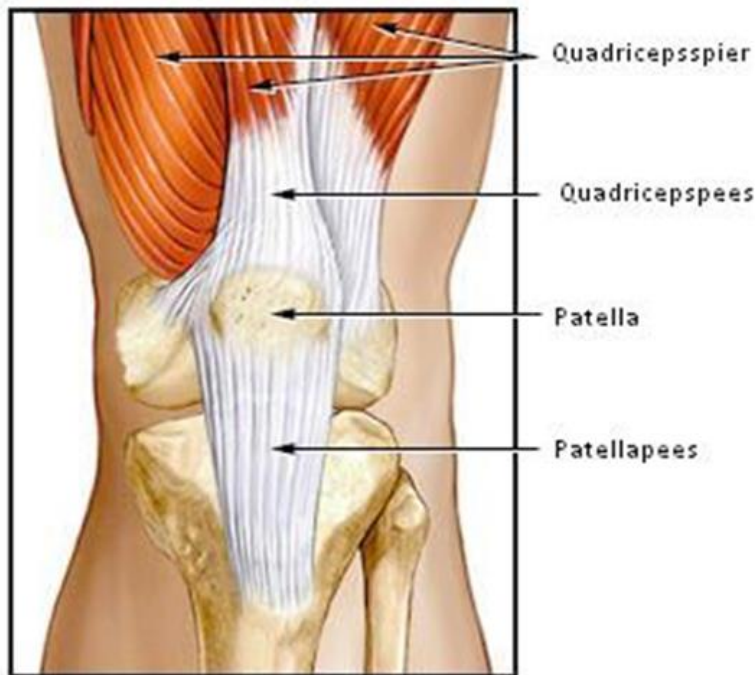
Patellaluxatie



Omdat uw knieschijf is ontwricht (patellaluxatie), heeft u een kniekoker gekregen. Wat is een patellaluxatie? En wat is het doel van de behandeling met de kniekoker? U leest het in de informatie hieronder, samen met twee bijzonder belangrijke oefeningen.

Wat is een patellaluxatie?

De patella (knieschijf) bevindt zich in een gootje van uw dijbeen, bij de knie. De patella zit in de strekpees van de knie verweven (pees van de quadriceps). Rondom de patella zorgen bepaalde banden voor stabiliteit. Bij een luxatie (ontwrichting) komt de patella naast het gootje aan de buitenkant van de knie te staan. Hierdoor rekken de banden op.



Over de behandeling

De kniekoker zorgt ervoor dat de patella op zijn plaats blijft en niet meer kan 'luxeren'. Ook zorgt de kniekoker ervoor dat u uw been niet kunt buigen. Hierdoor krijgen de banden rondom de patella rust en kunnen ze genezen. U draagt de kniekoker in principe 2 weken. Hierna krijgt u op de gipskamer een speciale kniebrace: een elastische dikke kous met een pelotte (een kussentje dat druk uitoefent) erin. De knie kunt u wel buigen en de pelotte zorgt ervoor dat de patella in het gootje blijft. U draagt de brace tot aan de controleafspraak bij uw arts (meestal is dat 3 weken later).

De kniebrace mag met douchen af.

's Nachts moet u de kniebrace af doen.



Oefeningen

Het is belangrijk dat de strekspier van het bovenbeen (quadriceps) sterk is, want deze spier is door middel van de pees verbonden aan de patella. Omdat de patella naar de buitenkant van de knie is gedraaid, is met name het deel van de quadriceps dat aan de binnenkant van het been zit erg belangrijk. Dat deel moet goed ontwikkeld worden zodat de patella niet meer zo gemakkelijk naar de buitenkant kan draaien.

De oefeningen hieronder zorgen ervoor dat de gehele quadriceps en het deel van de spier dat aan de binnenkant van het been zit, sterk worden.

Oefening 1

- Ga zitten op een stoel of bank en probeer uw been gestrekt op te tillen.
- U houdt deze houding 10 seconden vast waarna u uw been weer laat zakken.
- Dit doet u 10 keer achter elkaar met pauzes van 10 seconden.
- Deze oefening doet u 3 tot 4 keer per dag.

Oefening 2

- Span uw gestrekte been aan, houd dat twee seconden vast. Door het aanspannen wordt het deel van de quadriceps aan de binnenzijde van het been geoefend.
- Deze oefening doet u 3 tot 4 keer per dag.

Wanneer contact opnemen?

- Als u de pijn erger wordt.
- Als de gipskoker te ver is gaan zakken en daardoor knelt.

Vragen kunt tijdens uw controlebezoek stellen aan uw arts of aan de gipsverbandmeester. Zij helpen en adviseren u graag.

Contact

Gipskamer (maandag t/m vrijdag van 8.00 uur - 16.30):
(010) 703 34 52 of gipskamer@erasmusmc.nl

Spoedeisende Hulp (SEH) (alleen 's avonds en in het weekend):
(010) 703 35 82



