

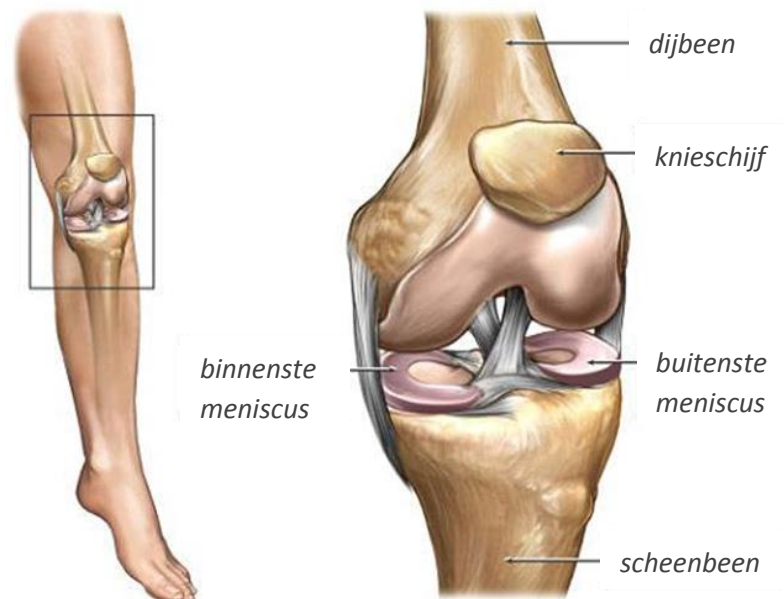
Meniscus

Een scheurtje in de meniscus

Inleiding

De meniscus bestaat uit stevig bindweefsel in de knie, waardoor het boven-en onderbeen goed op elkaar passen. Door een geforceerde draaibeweging in de knie kan er een scheurtje in de meniscus komen. Een scheurtje kan ook geleidelijk ontstaan als de kwaliteit van de meniscus vermindert. De meniscus bestaat namelijk uit elastisch kraakbeen. Bij het ouder worden, neemt de kwaliteit van dat weefsel af. Hierdoor is de meniscus minder elastisch en scheurt makkelijker.

In deze folder leest u meer over de klachten bij een gescheurde meniscus en de behandel mogelijkheden.



De knie en de meniscus

De knie is een scharniergewricht. Het bestaat uit drie botdelen:

- scheenbeen;
- dijbeen;
- knieschijf.

Midden in het kniegewricht liggen de voorste en de achterste kruisband. Deze voorkomen dat het onderbeen tijdens het lopen en het maken van draaibewegingen te ver naar voren of naar achteren schuift. Tussen de botuiteinden, aan de binnen- en buitenzijde van de knie, zit de meniscus. Dit is een soort stootkussen. De binnen- en buitenmeniscus vangen schokken op, zorgen ervoor dat het kniegewricht soepel beweegt en geven de knie stabiliteit.

Klachten bij meniscusletsel

Bij een beschadigde meniscus kan u naast pijn ook een klikkend gevoel in de knie ervaren. Vaak is de knie gezwollen door een vochtophoping. Soms lukt het niet meer om het been geheel te strekken; de knie zit 'op slot'. Deze klachten kunnen plotseling ontstaan, bijvoorbeeld door een draaibeweging, een diepe hurkzit of een ongeval.

Koelen bij een knieblesure

Na een verkeerde beweging of een val is het belangrijk om de knie zo snel mogelijk te koelen. Door te koelen probeert u zwelling tegen te gaan. Gebruik een ijspakking/coldpack of een theedoek met ijsklontjes erin. Is dit niet voorhanden houd de knie dan onder koud stromend water.

Start met 20 minuten koelen, pauzeer 20 minuten en koel dan opnieuw 20 minuten. Herhaal dit drie tot vijf keer per dag, tot 48 uur na het ontstaan van het letsel.

Loop zo min mogelijk; belast de knie het liefst helemaal niet. Ook dat voorkomt/beperkt de zwelling. Maak wel draaibewegingen met de voet en enkel, want dat is goed voor de bloedsomloop.

Het is niet verstandig om met vocht in de knie of een knie die 'op slot zit' te sporten.

Diagnose

De arts stelt de diagnose 'meniscusscheur' aan de hand van uw klachten en het lichamelijke onderzoek. Uw arts vraagt wat er is gebeurd, wat u voelt en of u eerder knieklachten heeft gehad. Dit gesprek heet 'anamnese'. Eventueel wordt een röntgenfoto gemaakt om andere oorzaken van de klachten uit te sluiten. Als de diagnose dan nog niet helemaal duidelijk is, kan een MRI-scan nodig zijn. Deze scan maakt met een sterk magnetisch veld details van de binnenzijde van uw knie zichtbaar.

Behandeling

Een gescheurde meniscus kan met rust herstellen als de scheur zich in het buitenste deel van de meniscus bevindt. Als de klachten na een paar weken niet verdwijnen en u de knie niet kan strekken, is een kijkoperatie (arthroscopie) verstandig.

Kijkoperatie (arthroscopie)

Voor deze operatie wordt u een dag opgenomen in het ziekenhuis. Tijdens de kijkoperatie behandelt de orthopedisch chirurg direct het letsel van de meniscus. Soms is het mogelijk om een gescheurde meniscus te hechten, maar meestal moet een deel van de meniscus worden verwijderd. Er wordt zo min mogelijk weefsel weggehaald, zodat de meniscus zijn schokdempende werking voor een deel behoudt.

Meer informatie vindt u in de folder 'Arthroscopie'

Bij oudere mensen kan de arts besluiten **geen artroscopie** te doen. Vooral als er een sterk vermoeden bestaat dat de kwaliteit van het kraakbeen op de uiteinden van het onder- en bovenbeen verminderd is.

Revalidatie na kijkoperatie

Na de kijkoperatie mag u op geleide van klachten de knie belasten. U hoeft alleen krukken te gebruiken als uw behandelend arts dit noodzakelijk vindt. Voelt u veel pijn of neemt de zwelling toe, dan is het verstandig om rustig aan te doen en de knie te koelen. Raadpleeg eventueel uw arts of fysiotherapeut.

Het drukverband mag u na enkele dagen verwijderen. Vanaf dat moment mag u de knie buigen en strekken. Zodra u de knie goed kunt buigen, mag u fietsen.

Zes weken na de operatie mag u weer sporten als de knie niet meer gezwollen is.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de polikliniek Orthopeden, telefoonnummer 0492 – 59 59 60.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Orthopeden

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 20

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 60

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

