



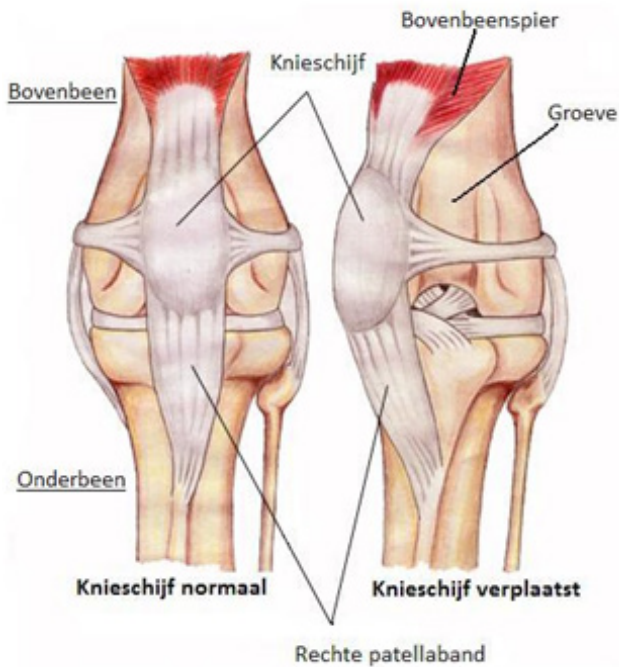
Patellaluxatie

Patiënten informatie folder

Gipskamer

Patiënten informatie folder Patellaluxatie

In deze folder geeft het Dijklander Ziekenhuis u uitleg over de behandeling van uw knieschijf, die uit de kom is geweest. Wij adviseren u om deze informatie zorgvuldig te lezen.



Wat is een patella luxatie?

Patella luxatie ('uit de kom' gaan van de knieschijf) kan ontstaan door een direct trauma (ongeval) of bij sportletsels, maar het kan ook spontaan gebeuren, zonder enige directe aanleiding.

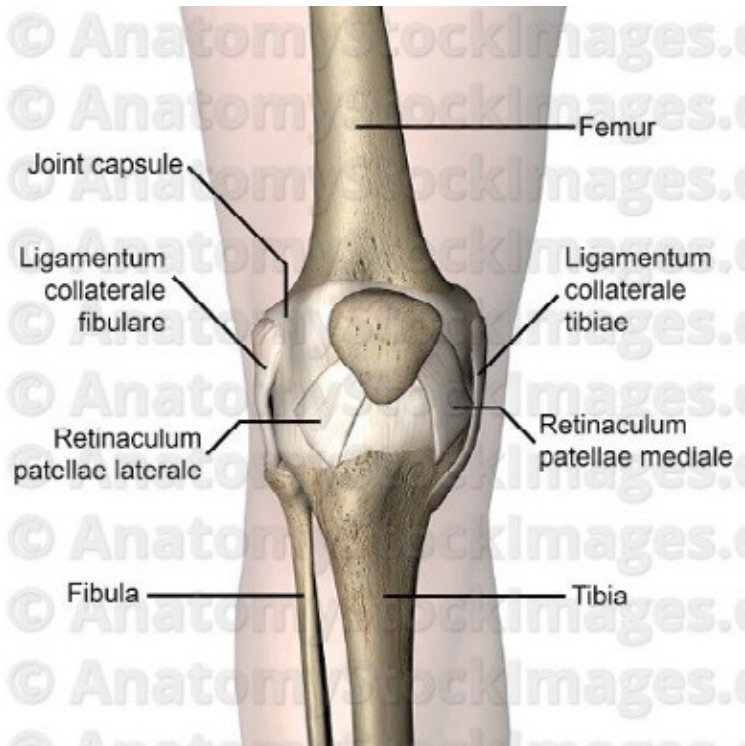
Er zijn naast bovenstaande factoren vele andere bijdragende factoren die ook een rol spelen. Zo komt een patella luxatie het meest voor bij adolescenten. De spiergroei gaat langzamer dan de botgroei, waardoor de spieren de krachten op de knieschijf minder goed kunnen opvangen.

De patella (knieschijf) bevindt zich aan de voorzijde van de knie en zit vast aan de pees van de bovenbeenspier. De knieschijf, de bovenbeenspier en de aanhechting van de knieschijfpees op het onderbeen zorgen ervoor dat de knie gestrekt kan worden.

Aan de achterkant van de patella zit kraakbeen, dit zorgt ervoor dat de knieschijf soepel kan bewegen over het bovenbeen.

Wanneer de knieschijf luxeert, dan zal deze bijna altijd naar de buitenkant (laterale zijde) van de knie schieten. Meestal schiet de knieschijf vrij snel vanzelf weer terug naar de oorspronkelijke positie, maar soms is hier hulp bij nodig (B.V. een ambulanceverpleegkundige of in het ziekenhuis).

Tijdens de knieschijf luxatie wordt het mediale retinaculum van de patella uitgerekt.



Behandeling

Op de Spoedeisende Hulp wordt de patella teruggeplaatst (gereponeerd) en wordt er een röntgenfoto gemaakt. De behandeling begint vaak met het zogenaamde RICE protocol: Rust, Ijs, Compressie (drukverband), Elevatie (omhoog houden). Dit is om de pijn en de zwelling te verminderen. Op de Spoedeisende Hulp wordt een achterspalk aangemeten. Het belast lopen met krukken is toegestaan. Na ongeveer 1 week wordt een afspraak op de gipskamer bij de orthoeped gemaakt.

Op de gipskamer wordt gestart met behandeling van uw knie met medical tape.

Deze tape dient wekelijks vervangen te worden. Medical tape mag nat worden, dus u kunt gewoon douchen. Hierna deppend drogen, niet wrijven. Draag niet te strakke kleding, dan rolt het tape op.

Na 2 weken gaat u starten met fysiotherapie. Wij raden u aan om een fysiotherapeut te kiezen, die ervaring met de behandeling van een patellaluxatie heeft, en die de behandeling met medical tape kan voortzetten. Indien dit niet mogelijk is behoort de tape-behandeling op de gipskamer vervolgd worden.

Gedurende 6 weken mag u absoluut de knie niet overstrekken, of verder dan 90 graden buigen. U mag wel lopen. Dit kunt u op geleide van u klachten uitbreiden. In totaal duurt de behandeling 6 weken, het uitgerekte retinaculum heeft deze tijd nodig om te herstellen. Controle afspraak orthopeed vindt 6 weken na letsel plaats.

Oefeningen

Het is belangrijk dat de bovenbeenspier (quadriceps) getraind wordt zodat de patella niet meer zo gemakkelijk naar de buitenkant kan luxeren. Hieronder worden oefeningen uitgelegd die ervoor zorgen dat de gehele quadriceps en ook het deel van de spier dat aan de binnenkant van het been zit sterk wordt.

Oefening 1

Als u op de stoel of bank zit probeert u uw been gestrekt op te tillen en 10 seconden vast te houden, en weer te laten zakken. Dit doet u 10 keer achter elkaar met pauzes van 10 seconden. Deze oefening 3-4 keer per dag uitvoeren.

Oefening 2

Span uw gestrekte been aan, houd dat 2 seconden vast. Door het aanspannen wordt het deel van de quadriceps aan de binnenzijde van het been geoefend. Voer deze oefening even vaak uit als de eerste oefening.

Complicaties

Tape allergie; verwijder direct de tape en neem contact op met de gipskamer
Bij opnieuw een luxatie; neem direct contact op met een arts

Contact

Bij vragen of klachten kunt u telefonisch contact opnemen met de gipskamer;

Hoorn:

- Telefonisch spreekuur tijdens kantooruren van 8.30 - 10.00 en 13.30 - 15.00 uur belt u 0229-208259.
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0229-257699

Purmerend:

- Tijdens kantooruren van 9.00 tot 16.30 uur belt u 0299-457615.
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0299-457620.

NB: Ga met vragen of klachten niet naar de huisarts of de huisartsenpost. <neem altijd contact op met het ziekenhuis.

De gipskamer heeft ook een internetsite met informatie: www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01184-NL 07-01-2021