

Fysiotherapie Poos – De voetbalknie

De voetbalknie.

De voetbalknie is een knieblessure die je tijdens het sporten (vaak bij het voetballen) kunt oplopen. Het gaat hierbij om een scheur(tje) in de meniscus.

Wat is een meniscus.

De meniscus is een, halfmaanvormig, kraakbeenschijfje, dat op het plateau van het onderbeen ligt. In elke knie heb je er twee van. Een binnen- en een buitenmeniscus. Ze zorgen ervoor dat de knie soepel kan bewegen.

Oorzaak.

De oorzaak van een voetbalknie is een ongecontroleerde draai- buigbeweging van je been terwijl je er op staat. Bij een verdraaiing van de knie kan er plotseling een scheur in de meniscus ontstaan. Hierbij treedt acuut heftige pijn op en vochtvorming in de knie. De knie kan vaak niet meer bewogen worden.

Niet ieder, pijnlijk, draailetsel van de knie hoeft te betekenen dat dit een kapotte meniscus is. In de meeste gevallen, meer dan 90%, is er sprake van een verstuiking (distorsie) van de knie. Bij een verstuiking van de knie kan de pijn aan de binnen- of buitenzijde van de knie optreden. Deze klachten kunnen langdurig aanhouden maar verdwijnen in nagenoeg alle gevallen binnen drie maanden.

Door langzame slijtage en vermindering van elasticiteit kun je, op oudere leeftijd, zonder een daaraan voorafgaand letsel, ook een scheur in de meniscus krijgen.

Een scheur in de binnenmeniscus treedt ongeveer 5 x vaker op dan in de buitenmeniscus. Dit komt omdat de binnenmeniscus steviger vastzit en daardoor eerder bekneld kan raken.

Verschijnselen

De symptomen die optreden bij een voetbalknie kunnen per persoon sterk verschillen, maar over het algemeen zie je de volgende verschijnselen:

- Pijnlijke knie ter hoogte van de gewrichtsspleet
- Gezwollen knie
- Gevoel 'door de knie te zakken'
- Het plotseling op slot zitten van de knie
- Niet kunnen buigen, strekken of draaien van de knie

Behandeling:

In de regel moet een gescheurde meniscus operatief behandeld worden. Tegenwoordig gebeurt dat, middels een dagopname, met een kijkoperatie. Meestal wordt het kapotte deel eruit gehaald. Als het scheurtje vlak bij het gewrichtskapsel ligt kan het gehecht worden.

Hoe voorkom je deze knieklachten?

Dit soort blessures zijn nooit helemaal te voorkomen. Om de kans op knieblessures zo klein mogelijk te houden moet je zorgen voor, een warming up, krachtige beenspieren, goede techniek, geen afgetrapt schoeisel, en niet te vergeten de cooling down.