

Zakkaartje - Traumatische knieklachten

Conform NHG-Standaard Traumatische knieklachten

Waar gaat het over?

Knieklachten ná een trauma

- Acuut = klachten binnen 2-3 weken na letsel
- Ontstaat vaak bij sport of verkeerde beweging

Veelvoorkomende letsels:

- Contusie: kneuzing, weinig zwelling
- Distorsie: verzwikking band/kapsel
- Collateraleband: mediaal/lateraal
- Kruisband: voorste/achterste
- Meniscus, patellaluxatie

Goed om te weten:

- Beloop is meestal gunstig; veel herstelt vanzelf
- Bij ± 1 op 3 worden klachten chronisch
- Type behandeling beïnvloedt prognose niet

Direct verwijzen (orthooped)

Verwijs direct bij:

- Vermoeden fractuur
- Forse instabiliteit (links-rechtsverschil bij onderzoek)
- Knie op slot (continue strekbeperking)
- (Gereponeerde) patellaluxatie + ernstige klachten
- Patellapees-/quadricepspeesruptuur
- Niet kunnen heffen of strekken van het been

Let op: ongunstige tekenen:

- Zichtbare deformiteit, been niet belastbaar
- Delle in quadriceps, verschil patellahoogte
- Verdenking neurovasculaire schade

Anamnese

Ongevalsemechanisme:

- Contact- of niet-contactletsel? Val? Rotatie?
- Belasting van het been tijdens trauma
- Knie schoot uit de kom?
- Knap gehoord/gevoeld tijdens trauma?

Belastbaarheid:

- Staen, hurken, lopen – ging dit nog?
- Activiteit direct na trauma voort te zetten?
- Door de knie zakken (ervaren instabiliteit)?
- Beperkingen in dagelijks leven, werk, sport

Pijn & bijkomende klachten:

- Lokalisatie, rust/bewegen, nachtelijk, beloop
- Zwelling: hoe snel ontstaan?
- Knappend gevoel, slotverschijnselen

Lichamelijk onderzoek

Tip: bij veel pijn/zwelling herbeoordelen na 5-7 dagen

Inspectie (beide benen bloot):

- Links-rechtsverschil, zwelling, hematoom
- Stand been + patella, belastbaarheid

Palpatie (rugligging):

- Drukpijn gewrichtsspleet + collaterale banden
- Fibulakopje + patella (bij fractuurverdenking)
- Zwelling: hydrops of haemarthros?

Bewegingsonderzoek (overweeg):

- Valgus-/varustest (collaterale banden, 20°)
- Lachman- + schuifladetest (kruisbanden)
- Actieve/passieve flexie + extensie; knie op slot?
- Kan het been gestrekt geheven worden?

Aanvullend onderzoek

Röntgenfoto: alleen bij verdenking breuk

- X-knie (incl. laterale opname)
- Twijfel blijft? Herhaal foto na 10-14 dagen of verwijz

MRI: niet doen in de eerste lijn

- Verandert het beleid niet, hogere kosten
- Verwijzing kan ook zonder MRI

Kniepunctie: afgeraden

- Verandert beleid niet; kies bij pijn voor analgetica

Ottawa knieregel:

- Geen plaats meer in de eerste lijn

Evaluatie: welk letsel?

Eerst fractuur uitsluiten. Daarna:

Contusie / distorsie:

- Weinig zwelling, been goed belastbaar

Band-/meniscusletsel waarschijnlijker bij:

- Zwelling binnen enkele uren + rotatietrauma
- Collateraal: instabiel bij valgus/varus
- Kruisband: door de knie zakken, knap
- Meniscus: slotverschijnselen

Patellaluxatie:

- Patella naar lateraal (geweest)

Pees-ruptuur:

- Been niet kunnen heffen/strekken
- Let op: testen geven slechts globale indruk; uitslag is onzeker.

Beleed: afwachten (basis)

Geen acute verwijzindicatie? → afwachtend beleid met goede voorlichting.

Voorlichting & advies:

- Belast, strek en buig de knie zo normaal mogelijk
- Bij veel pijn eerste dagen: rust, pijnstilling, evt. krukken
- Leg uit: meeste klachten nemen af in enkele maanden
- Geen kussen onder de knie (vertraagt strekfunctie)

Medicatie & hulpmiddelen:

- Pijnstilling volgens NHG-stappenplan Pijn (paracetamol, NSAID)
- Wees terughoudend met een brace (effect onzeker, max 4 weken)

Oefentherapie:

- Overweeg bij klachten/beperkingen ná 3-6 weken (dagelijks leven, werk, sport)
- Controles: Routinecontrole niet nodig, terugkomen bij aanhoudende/recidiverende klachten

Verwijzen

Overweeg verwijzing/overleg orthooped bij:

- Forse acute zwelling met hematoom (combinatieletsel?)
- Slotverschijnselen (recidiverende klachten)
- Eerste of recidiverende patellaluxatie
- Aanhoudende pijn ondanks adequate pijnstilling
- Aanhoudende instabiliteit of geen functieverbetering
- Persisterende zwelling of strekbeperking

Naar andere zorgverlener:

- Bedrijfsarts: bij werkrelatie of verzuim
- Sportarts: (semi)prof sporter met recidief/afwijkend beloop
- Kaderhuisarts bewegingsapparaat: voor advies (indien beschikbaar)
- Thuisarts.nl: betrouwbare patiënteninformatie