

Orthopedie  
040 286 4864

De meniscus is de schokdemper in je knie. Het is een schijfje van stevig kraakbeen. De meniscus zit tussen je boven- en je onderbeen in. In elke knie heb je 2 menisci: de binnenmeniscus en de buitenmeniscus. Deze menisci zorgen er ook voor dat je jouw knieën soepel kunt buigen en strekken. Als een van deze schijfjes beschadigd raakt, dan kun je daar behoorlijk last van hebben. Dit noemen wij meniscusletsel. Dat kan bijvoorbeeld door een verdraaide knie bij het sporten gebeuren.

### **Symptomen bij meniscusletsel**

Als een meniscus klachten geeft, voel je dit goed. Je hebt dan vaak:

- Een pijnlijke knie. Meestal heb je vooral pijn bij staan, lopen en traplopen. De pijn zit aan de zijkant van de knie.
- Vaak krijg je door vocht in de knie ook een dikke knie.
- Je kunt last hebben van een klikkend gevoel in je knie.
- Soms zit je knie zelfs 'op slot'. Je kunt ineens je knie niet meer goed strekken of buigen.

Herken je deze symptomen? Dit zijn typische meniscusklachten.

### **Oorzaken gescheurde meniscus**

Een scheurtje in de meniscus kan op verschillende manieren ontstaan. Bijvoorbeeld tijdens het sporten of door werk. Je knie draait dan, terwijl hij belast wordt en je voet nog op de grond staat. Maar ook door slijtage kan de meniscus beschadigen. De meniscus is hierdoor minder elastisch en scheurt makkelijker.

### **Wat kun je zelf doen bij meniscusklachten?**

Klachten van een gescheurde meniscus worden meestal vanzelf minder. Dit herstel kan wel meer dan 3 maanden duren. In die tijd kun je een aantal dingen zelf doen. Als je knie niet zo dik is en je niet veel pijn hebt, dan kun je proberen gewoon te blijven bewegen. Heb je veel pijn? Dan kun je beter een paar dagen rust houden. Je kunt je knie ook af en toe koelen. Koelen kan de pijn verminderen. Als de pijn minder is, kun je kleine oefeningen doen. Zoals de knie voorzichtig buigen en strekken.

### **Wanneer naar de huisarts of Anna TopSupport?**

Blijf je last houden van een pijnlijke of dikke knie? Maak dan een afspraak bij je huisarts. Je huisarts kan je eventueel voor onderzoek doorverwijzen naar het Anna Ziekenhuis en Anna TopSupport. Na de verwijzing door je huisarts heb je een combinatieafspraken op de polikliniek orthopedie in Eindhoven. Je hebt meerdere afspraken op 1 dag. Dat scheelt je tijd en onzekerheid. Je krijgt een MRI-scan om de binnenkant van je knie te bekijken. Ook doet de orthopeed verschillende onderzoeken. Ben je tussen de 16 en 45 jaar? Dan kun je met meniscusletsel in het Anna Ziekenhuis zelfs kiezen voor het speciale sneltraject acute knieklachten.

### **Sneltraject bij een gescheurde meniscus**

Binnen het sneltraject zijn de onderzoeken en de behandelstappen zoveel mogelijk gecombineerd. Zo krijg je tijdens je eerste afspraak alle nodige onderzoeken. Daarna bespreken we direct de diagnose en het behandelplan met jou. Dit scheelt je veel tijd en onzekerheid.

### **Behandelen meniscusklachten**

Bij klachten van de meniscus zijn verschillende behandelingen mogelijk. Een kijkoperatie en behandelingen zonder operaties. Als blijkt dat een kijkoperatie nodig is, wordt dit zo snel mogelijk voor je ingepland. Meestal kan dit binnen 2 of 3 weken. Als je wilt, kan ook direct een ervaren fysiotherapeut van Anna TopSupport meedenken over de revalidatie na een operatie.

## Gescheurde meniscus niet behandelen

Als de scheur in het goed doorbloede buitenste deel van de meniscus zit, kan de meniscus vanzelf genezen. Een mogelijke niet-operatieve behandeling is rust. Dit kan wel een aantal maanden duren. Het is wel belangrijk dat je blijft oefenen en bewegen. De fysiotherapeuten van Anna TopSupport en het Anna Ziekenhuis kunnen je hierbij helpen. Ook kun je voor een medisch consult langs de sportarts. Als je te zwaar bent, kan het daarnaast helpen om af te vallen. Er komt dan minder gewicht op de knie, waardoor de klachten verminderen.

## Behandelen van gescheurde meniscus in het Anna Ziekenhuis

Welke behandeling je ook kiest, in het Anna Ziekenhuis ben je in goede handen. Het Anna Ziekenhuis en (top)sport zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het ziekenhuis heeft een jarenlange samenwerking met voetbalclub PSV en andere topsportorganisaties. Mede door deze samenwerking horen het Anna Ziekenhuis en Anna TopSupport op het gebied van kniebanden bij de top van Nederland.

## Veelgestelde vragen

### Mag je koelen bij een verdraaide knie?

Probeer je knie zo snel mogelijk te koelen als je een verkeerde beweging hebt gemaakt. Het is niet bewezen dat door koelen je knie sneller geneest, maar koelen helpt wel tegen het zwellen.

### Moet je been omhoog bij kniepijn of mogelijke meniscusklachten?

Het is verstandig om je been hoog te leggen als je erge kniepijn heeft. Je kunt dan beter geen kussen onder je knie leggen. Hierdoor ligt je knie gebogen en kan het moeilijk zijn om je knie daarna te strekken.

### Kan ik sporten met meniscusklachten?

Heb je meniscusklachten? Dan is rust een mogelijke niet-operatieve behandeling. Sporten is dan niet verstandig. Wel kun je met de juiste oefeningen het bewegen en sporten opbouwen. Een sportfysiotherapeut kan je hierbij begeleiden.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar [www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort902-meniscusletsel/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort902-meniscusletsel/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



ORT902  
29-03-2024