

Inhoud			
Anatomie knie Knie algemeen Acute knie	index		
Anatomie knie			
fabella	definitie accessoir stukje bot, bij iedereen in aanleg aanwezig, achter in de knie		
knieskuil	Femoraal tibiaal	mediaal add magn, vast med, gastrocnem med sartorius, gracilis, semitendin (pes ans), semimembr	lateraal gastrocnem lat plantaris, biceps
m plantaris	Origo lat femur, loopt med van soleus		
Ligament van Wrisberg	Definitie posterior meniscofemoraal ligament aanwezig in 70% van de knieën Origo laterale meniscus achterhoorn uitloper Insertio mediale femur condyl (post van AKB)		
Menisco-tibiaal ligament	Definitie coronair ligament Laterale rand van de meniscus zit vast aan de tibia rand komt niet voor in alle knieën zit vast enkele mm's onder de kraakbeen rand, daardoor lijkt er soms sprake van een recessus		
Eminentia intercondylaris			
Injectie knie	Procedure knie in 90° in laterale of mediale gewrichtsspleet net naast de patellapees en net onder de patella. Richten naar centrum van de knie		
Ligamentum transversum	Definitie tussen meniscus voorhoornen		
Ligament van Humphrey	Definitie anterior meniscofemoraal ligament aanwezig in 70% van de knieën Origo laterale meniscus achterhoorn uitloper Insertio mediale femur condyl (ant van AKB)		
m politeus	Origo lat gewrichtskapsel Verloop distaal intra-articulair (door hiatus in laterale meniscus) Insert postero-mediale tibia Functie hulp AKB, endorot		
bursa	Suprapatellaire bursa staat in verbinding met het gewricht 		
notch	Definitie inkeping in de femur		
pes anserinus	mediaal knie: sart (lat), gracil (med-sup), semi-T (med-inf) fct flex + endorot tibia		
ITB	Aantomie zie Orthopedie bovenbeen ITBFS zie Orthopedie knie algemeen		

sens	ant fem cut superf post fem cut post med obturatorius lat fem cut lat
vaten	a femoralis → a poplitea → a tib post/ant +a fibularis
zenuwen	ant n fem → n saphenus (med) post n ischiadicus → n tib + n peroneus comm (lat) → per superf/prof
Knie algemeen	
Genua valga	Fysiologisch tot 7 jr. Behandeling stapling, gkbs uitkrabben of unilat epifysiodese Post-operatief volledig belasten
Genua vara	Definitie O-benen Oorzaak • fysiologisch tot 3 jr • veel voetbal tijdens de groei (tgv assym groeischijf belasting) Behandeling stapling, gkbs uitkrabben of unilat epifysiodese Post-operatief volledig belasten
“klik”	Pijn = meniscus Pijnloos = kapsel (vacuum effect waarna vocht wegschiet)
ALTIJD RX	Zeker bij een tweede keer en als therapie-resistent uit sluiten 1) tumoren 2) osteochondritis dissecans (10-18 jr) 3) heup epifysiolyse (10-18 jr)
Arthroscopie	Nadeel • botoedeem als er een kb defect bestaat (6-9 mnd meer last) • < 15 jr vaak kb schade tgv AS Complicatie • litteken entrapment n. infrapatellaris (zie Orthopedie knie patella) Injectie evt nadien hyaluronzuur injectie
Bakerse cyste	Definitie Cyste van gewricht post-med. Knie, Oorzaak bij kind onschuldig, meestal tgv meniscus cyste, soms tgv ander intra-articulaire knie pathologie Diagnose echo Röntgen uitsluiten knie probleem Behandeling bij hinder/pijn excisie Post-operatief 2 wk krukken plant contact
biceps tendinitis	Insert op fibulakop Epi sprinters (eccent belast) R/ rust, ijs NSAIDS, tape, massage (geen CS: risico n peron, ruptuur)
freq trauma knie	meniscus kruisband coll band kraakbeen
Genu recurvatum	Knie naar achteren
hydrops	S/ pijn posterieur (daar heeft het vocht geen plaats)
ITB frictie syndroom (ITBFS) = runners knee	Definitie Pijn rondom het distale deel van de ITB Epidemiologie duurlopers (meest freq), fietsers, triathlon • 15-25% van de fiets-knie-klachten = ITBFS Mechanisme waarschijnlijk eerder compressie van onderliggend vet (max bij 30° flexie) dan frictie, de band verschuift niet. Bij fietsen in de “impingement zone” minder dan met lopen. Vaak vermoeden bursa, maar nooit aangetoond, wel de laterale recess suprapatellair. Oorzaak • langer been aan die kant (genua vara, bekken scheefstand) • rigiede holvoet = varus enkel • voorvoet pronatie

- tibia endorotatie van $>20^\circ$
- verminderde heupfunctie
- korte ITB
- grote epicondyl
- plotse toename training
- zwakke gluteus musculatuur
- anti-pronatie (tegen enkelpronatie) schoen bij een neutrale voet
(• Genua vara = O-benen, zijn nooit aangetoond als een oorzaak)

Hardlopen

- hardlopen op bolle weg
- bergop hardlopen
- te lange passen

Fiets

- fietsen met plaatjes te veel toeing-in, zeker als er normaal exorotatie van de tibia is
- plaatjes normaal bij iemand met $>20^\circ$ exorotatie tibia
- enkelpronatie bij staan (= tibia endorotatie)
- zadel te hoog ($< 30^\circ$ min flexie, daarna posteriorvezels over epicondyl)
- zadel te ver naar achter
- voet te ver naar voor op pedaal
- rigiede plaatjes i.p.v. losse plaatjes

Symptomen

pijn bij $15-60^\circ$, bij staan al strakke ITB, nl schuift de band over de femurcondyl, band dus nu te strak (itt tot snapping hip)

Lokalisatie

2-3 cm boven de gewrichtsspleet

Diagnose

Noble test, RX (uitstekend bot ?), echo (bursa ?)

ITB lengte: buiklig, knie vol flexie indien dan spontaan abductie = te korte ITB

vooral posterior vezels

trendelenburg positief = gluteus medius zwakte (staan op het aangedane been, bekken zakt aan de opgetrokken kant na)

MRI: bursa, dd laterale recessus van de knie = intra-articulair = normaal

Differentieel diagnose

proximaal tibio-fibulair gewricht hypermobiliteit

Behandeling

oorzakelijk

anti-inflamm

- ijs, NSAIDS, rust (2 wk stop en heel rustig beginnen)

ITB ontlasten

- stretching
- lat wig in schoen
- hakverhoging = minder knie extensie

CS

- cave huid/subcutaan vet atrofie

heparine injectie

- veroorzaakt bloeding → inflammatie → litteken → herstel

HK

- release = wig uit dorsaal deel van de tractus
- shaving goot

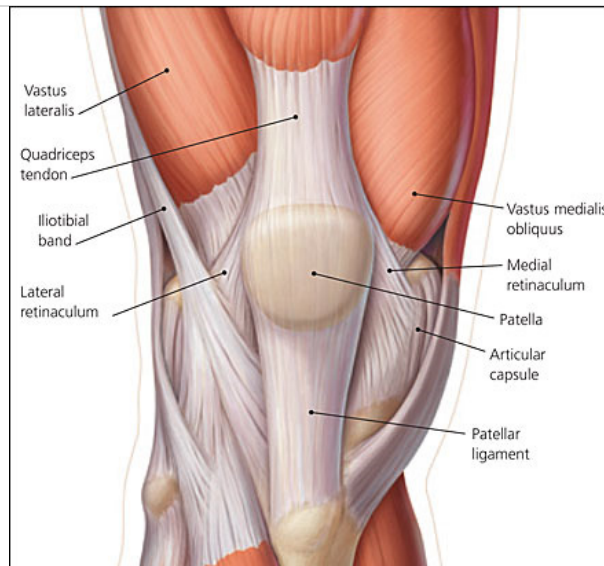
relatieve rust

- vaak is er spontane verbetering na 1-2 jaar

gluteus medius training

Post-operatief

4-6 wk sportverbod



Knie op slot	Behandeling mediaal spouwen en strekken
Pes anserinus pathologie Plantaris tendinopathie	Zie Ortho bovenbeen Symptomen pijn posterolateraal in de knieholte Manuele geneeskunde met metalen voorwerp hard op de hak (mediaal duwen) = trigger point dan krachtig van distaal naar proximaal masseren (lateraal) tot slot de spieren losschudden
Plica synovialis	oorzaak repetitief contact, trauma → pijnlijk, ontstoken, overblijfsel van embryonaal 2 gewrichten, iedereen heeft er één Symptomen lijkt op meniscus probleem, door trauma of overbelasting Diagnose pijnlijk palpatie, zitten op rand bed: flexie knie + palpatie plica: pijn ? Behandeling rust, anti-inflam → CS → HK (resectie), vaak direct AS Post-operatief 2 wk 0-60° brace, 2 w 0-90° brace
popliteus tendinopathie	Definitie =decellerator van de knie, helpt AKB, varus/endo stabilisator in flexie Oorzaak voetbal, beraf lopen Symptomen pijn post-mediaal knie, soms met bursa Diagnose echo Differentieel diagnose <ul style="list-style-type: none"> • ITB (meer ant) • biceps tendinopathie Behandeling <ul style="list-style-type: none"> • anti-inflam, ijs, rust, NSAIDS → CS (knie in flex en dan lat tussen biceps en ITB cave n peron) • hamstring stretching • niet bergaf lopen, langzaam remmen, niet plots stoppen Manuele geneeskunde met metalen voorwerp hard op de hak (lateraal duwen) = trigger point dan krachtig van distaal naar proximaal masseren (mediaal) tot slot de spieren losschudden
sportherstel	Vanaf 70% krachtherstel v/d quadriceps
tibio-fibulair gewricht hypermobiliteit	
Triade van o'Donohue	Definitie <ol style="list-style-type: none"> 1) MCL letsel 2) med meniscus # 3) VKB # Oorzaak valgustrauma
Acute knie hydrops	Duur vanaf 6 uur, sneller = hemarthros

