

Een dikke knie

Er zijn talrijke oorzaken van een dikke knie, onder andere verzwikken, ontsteking, kraakbeen- of meniscusprobleem, overbelasting, slijtage. Een dikke knie kan komen door extra gewrichtsvloeistof in het gewricht, maar ook door bloed(ing). Soms lijkt de knie dik, maar zit de zwelling *voor* het kniegewricht. In de meeste gevallen is snel handelen niet noodzakelijk, behalve bij ontstekingen en bij kraakbeenloslating, wat vooral bij jongeren voorkomt. Afhankelijk van wat er gebeurd is voordat de knie dik werd, kun je vaak al de oorzaak van het vocht in de knie vaststellen. Als iemand bijvoorbeeld zijn knie heeft verdraaid en de knie is binnen twee uur flink dik, is het goed mogelijk dat een (kruis)band is gescheurd en eventueel een meniscus; het vocht in het gewricht zal dan voornamelijk bloed zijn. Heeft iemand een straatje gelegd op zaterdag en op zondag een dikke knie, dan is het zeer wel mogelijk dat de zwelling komt door een slijmbeursontsteking aan de voorzijde van de knie.

Een knie hoort niet dik te zijn: het is altijd een signaal dat er iets mis is in of rond het kniegewricht. Dat betekent dat je met een dikke knie geen zware belastingen aan moet gaan (niet voetballen, maar wel met licht verzet fietsen). Zeker als een knie na enkele dagen nog steeds gezwollen is, is dat een reden om de knie verder te laten onderzoeken. In de tussentijd kan worden begonnen met koelen middels een coldpack of ijszak (pas op voor bevriezing!).

Valentijn Rutgers, Sportarts Sportgeneeskunde Meppel

Afdeling sportgeneeskunde
0522-233465