

Kniebrace na knieschijf uit de kom

Uw knieschijf is uit de kom geweest (luxatie). Nu krijgt u een knieschijfsporende brace, waarmee u de knie kunt buigen en strekken. Deze brace heeft een uitsparing voor de knieschijf, zodat de knieschijf tijdens bewegen goed blijft sporen en dus niet nogmaals uit de kom schiet.

Aanbrengen brace

De kniebrace wordt ongeveer 1 week nadat u de blessure heeft opgelopen, aangebracht.

Werkwijze kniebrace

Leg de brace op uw knie, zodat de ronde uitsparing precies de knieschijf omvat.



Houd deze uitsparing op haar plek, terwijl u in het midden van de brace eerst het haakje inhaakt.



Kniebrace na knieschijf uit de kom

Sluit nu de bovenste en onderste klittenbanden en zorg dat alle klittenbanden op elkaar aansluiten.



Kniebrace na knieschijf uit de kom

Enkele aandachtspunten

- Draag stevige schoenen; dit biedt ook meer stabiliteit in de knie.
- Probeer te lopen zoals u normaal ook loopt.
- De brace mag u 's nachts en tijdens het douchen afdoen.
- Als u zelf een auto wilt besturen, is het verstandig om eerst contact op te nemen met uw verzekeringsmaatschappij.

Vragen

Bij vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met de Gipskamer via 020 – 755 6115 of met de polikliniek Orthopedie via 020 – 755 7034.

Meer informatie

Voor meer informatie en oefeningen, zie www.sportzorg.nl en www.oefenthuis.nl