

Dr. Beeker

Knieklachten

Ik ben net weer terug van vakantie. Nadat je een week bent weg geweest, weet ik als huisarts al dat de ellende op de eerste maandag niet te overzien is. En inderdaad was het weer onovertroffen. Ik vermoed dat veel van mijn patiënten zich niet realiseren dat het managen van een huisartsenpraktijk op zich al een zware baan is. Daarom even een kort verslag van hoe zo'n maandag gaat.

Om acht uur 's ochtends schakelt het antwoordapparaat uit en daarna begint de telefoon te rinkelen, eigenlijk is het antwoordapparaat al vanaf kwart voor acht continu in de weer, want er zijn ook nog genoeg mensen die hopen dat ik misschien wat eerder begin (maar het is allemaal elektronisch geregeld dus dat gebeurt niet). Van acht tot half één gaat de telefoon zonder ophouden en daarna van half twee tot drie weer. In totaal hebben we op die maandag honderdachtig telefoontjes gehad, omgerekend dertig per uur, oftewel één per twee minuten. En dat is inclusief mensen te woord staan, afspraken of recepten maken en weer ophangen! We doen het graag, dat is niet het probleem, maar dan krijg je vervolgens drie soorten mensen aan de telefoon;

- De eerste heeft een gewone vraag over een afspraak of een medicijn of iets dergelijks.
- De tweede groep is geïrriteerd, omdat ze nu naar de dokter willen. Ze konden vorige week al niet en na een hele week wachten moet het dus vandaag worden opgelost. En als dat niet lukt zijn de rapen gaar.

Je moet een beetje schuiven, want je kunt niet alles op maandag oplossen en zoveel mensen kan ik gewoon niet aan op één dag.

Ik zie op een gemiddelde dag zo'n 35 mensen, pleeg 8 telefoontjes,

beantwoord 10 e-mails en overleg 4 keer per dag met de assistentes, die gemiddeld weer zo'n 10 problemen hebben die moeten worden opgelost. Dan doe ik nog 3 visites en dan is mijn dag vol (en ben ik moe). Maar deze maandag heb ik 47 mensen gezien en op het laatst had ik een droge mond van het praten.

Uiteindelijk moeten mijn assistentes dus wel wat schuiven, met als gevolg dat ik op donderdag een klagende patiënt had die namelijk niet meer ziek was, maar op maandag was hij dat wel en toen kon hij niet langskomen! En dus kwam hij op donderdag vertellen dat het mijn schuld was dat hij nu niet meer ziek was!

- De derde groep is verontwaardigd omdat we de hele tijd in gesprek zijn!

Onze praktijk beschikt over vier buitenlijnen en een digitale telefooncentrale, die iedereen in een wachtrij zet met een pauzeboodschap, maar onze assistentes zijn niet digitaal en kunnen dus maar een beperkt aantal telefoontjes aan (hoewel 180 zeker niet niets is). Het geeft niet, ik weet dat het zo gaat, maar het verfrissende effect van een korte vakantie is na die maandag weer teniet.

In ieder geval, wij gingen dus skiën en omdat ik dat vrij aardig kan, ga ik natuurlijk als een speer de berg af. Vorig jaar heb ik nieuwe ski's gekocht, zogenaamde funski's, en om van die fun te kunnen genieten, had ik van te voren bedacht dat ik beter mijn bovenbenen wat kon trainen. Ik ben dus bij Kerngezond fysiotherapie (bij ons in het pand) in training gegaan. Je doet dan eerst een soort fitnessstest. Die viel niet tegen want ik kwam in niveau 3, weliswaar van de 10, maar dat is toch verre van 'kneus'. Daarna kreeg ik van mijn "persoonlijke" fysio en fitness coach een programma en dat zou mij uiteindelijk gegarandeerd

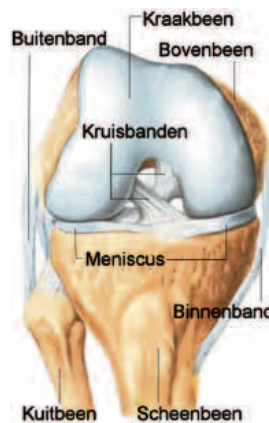
veel fun en weinig verzuring moeten brengen. Na een paar weken met veel spierpijn vonden ze het nog niet genoeg daarboven, want Jolande (mijn vrouw) had de persoonlijke coach ingefluisterd dat ik samen met een aantal van mijn collega's (onder andere Ralph Botman, de tandarts in ons centrum) beter ook wat buikspieroefeningen zou kunnen doen. Nou wat een feest!

Afgetraind

Uiteindelijk ging ik afgetraind naar Oostenrijk! En het moet gezegd, ik speelde naar beneden, maar van onze groep van 13 waren er vier die uitvielen met knieklachten. En dat was eigenlijk de aanleiding voor dit stukje, want waarom knieklachten? Mijn vrouw en ik verschillen van mening over de knie. Ik vind het een geweldig gewricht maar zij zag liever op die plek een gewricht met meer bewegingsmogelijkheden, dan zou je minder blessures oplopen. Ik ga er dan maar van uit dat onze schepper er heus wel serieus over heeft nagedacht.

De knie is een draai- en scharnier gewricht. In gestrekte stand laat het kniegewricht alleen maar buiging toe, het scharnier. Maar in gebogen stand kan je ook een beetje draaien in de knie dus het is ook een draai-gewricht.

Het plaatje hieronder laat een knie



in gebogen stand zien. Je ziet de onderzijde van het bovenbeen (kraakbeen) en aan die onderzijde zie je een soort van omgekeerde u-vormige opening. Ook zie je het scheenbeen en het kuitbeen (de onderbeenderen). Wat je niet goed ziet, is dat ter plekke van die omgekeerde u in de bovenzijde van het scheenbeen een randje zit. Dit randje en die u draaien in elkaar en daarmee ontstaat de scharnier. Bij volledige buiging komen de u en de richel niet meer in contact en kan je dus een beetje naar links en naar rechts draaien.

In het midden zie je ook de kruisbanden, ze lopen kruislings door het gewricht van achter naar voren en andersom. De kruisbanden zorgen ervoor dat het boven- en onderbeen ten opzichte van elkaar niet in voor-/achterwaartse richting zijn te verschuiven, ook remmen ze de draaibewegingen.

Goed te zien zijn de binnen- en buitenmeniscus. De binnenmeniscus zit eigenlijk vast aan de binnenband (dat zie je niet goed). De menisci zijn eigenlijk een soort van stootkussentjes; ze zijn van zacht kraakbeen (net als je oorschelp en het puntje van je neus) en vangen tijdens het lopen de trillingen op. Het kraakbeen smeert de boel aan de binnenkant. De banden (binnen en buiten) zijn uitlopers van de vierhoofdige bovenbeenspier; ze zijn er om de boel bij elkaar te houden. Op de knie zit de knieschijf, die zie je op dit plaatje niet, en die zit via de bovenbeenspier in verbinding met het bovenbeen, en via een pees vast op het scheenbeen. De knieschijf beschermt de voorzijde van de knie en door de spier waar hij aan vast zit te spannen strek je het been.

Draailtsel

Het probleem met skiën en snowboarden is, dat de ski's tijdens de val willen draaien, maar dat kan in gestrekte stand dus niet, dan moet je eerst je knie buigen. Daarmee krijg je draailtsel van de knie en wat



gaat er dan kapot?

Vakantieganger 1, onze middelste, was aan het snowboarden, ging lekker hard en viel, en beschadigde tijdens de val haar kruisband (logisch, want die was er namelijk om die draai tegen te gaan).

Vakantieganger 2 is een beginnende skiër en die vallen meestal op hun billen of opzij. Op je billen is niet erg, de knieën kunnen dat. Maar opzij kan niet, je beschadigt dan dus de binnen- of de buitenband.

Vakantieganger 3, aan het snowboarden maar ook een beginner, zelfde verhaal.

En vakantieganger 4 skiet al wat langer en dan ga je wat harder. Dus val je niet meer opzij, maar schuin naar voren, en daar kan de meniscus dus niet tegen.

Zo zie je, ieder letsel is verklaarbaar, maar hoe voorkom je dat? Training kan hierbij helpen, want als je bovenbeenspieren sterk zijn stabiliseer je de binnen- en buitenband en ook nog de knieschijf en daarmee het hele gewricht. Daarmee voorkom je blessures. Je kunt ook niet gaan skiën, dat helpt ook.

Jaco Beeker
info@drbeeker.nl
www.drbeeker.nl