

# Contusie gewricht (knie, heup, enkel, pols)

In deze folder vindt u informatie over contusie van een gewricht.

## De aandoening

Een contusie is een beschadiging van onderhuids weefsel door stomp geweld, bijvoorbeeld door vallen of stoten. De huid blijft aan de oppervlakte meestal intact. Meestal komt dit voor bij het enkel gewricht, maar het kan ook voorkomen in andere gewrichten, bijvoorbeeld de heup, knie of pols.

## Anamnese en onderzoek

In de meeste gevallen geeft de aard van de trauma al aanwijzingen of men bang moet zijn voor een fractuur. Bij twijfel is een röntgenonderzoek nodig om dit uit te sluiten. Een contusie leidt tot heftige pijn en zwelling van het gekneusde lichaamsdeel. Meestal is de functie direct na het ongeval beperkt.

## Acute behandeling

De beste behandeling van een gewrichtscontusie is volgens het ICE-principe.

I = Ice. Direct koelen met ijs of een coldpack. Een goede manier is met een ijsklontje over het aangedane lichaamsdeel wrijven. Je wrijft totdat het ijsklontje is gesmolten. Als het ijsklontje is gesmolten kun je stoppen met koelen. Andere goede manier is koelen middels een coldpack. Dit zijn plastic zakken gevuld met gel, die in de diepvries koud genoeg worden om te koelen. Hierbij is het verstandig om een handdoek om het koelement te doen. Dit om te voorkomen dat er een te sterke afkoeling van de huid plaatsvindt.

C = Compression. Een drukverband geeft steun en voorkomt zwelling/ opnieuw stoten en meer pijn.

E = Elevation. Het aangedane lichaamsdeel hoog leggen op bijvoorbeeld een kussen.

Hierdoor zal de zwelling afnemen en de pijn verminderen.

Gebruik geen warmtepack op het aangedane lichaamsdeel, de warmte bevordert de doorbloeding, waardoor de blauwe plek die is ontstaan kan uitbreiden.

Er wordt geadviseerd 48uur rust te houden. Nadien zelfstandig starten met bewegen op geleide van klachten met het aangedane lichaamsdeel. Bij pijn meer rust houden. Indien klachten na een week niet afnemen contact opnemen met poli chirurgie.

## Medicijnen

Bij een contusie is een NSAID een goede pijnstillers, denk hierbij aan naproxen, diclofenac of ibuprofen in combinatie met vier keer daags paracetamol. Deze medicatie dient u niet langer dan veertien dagen te gebruiken en zijn verkrijgbaar bij apotheek of drogisterij. Ook kan de behandelend arts ervoor kiezen om andere pijnmedicatie voor te schrijven.

## Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met ZGT via [www.zgt.nl](http://www.zgt.nl) of via secretariaat heelkunde telefoonnummer 088 708 52 33.

## Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).

### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](http://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)