

Kneuzingen

Elke maand laten we twee deskundigen - de ene 'regulier', de andere 'alternatief' - aan het woord over een klacht of kwaal, en vooral over hoe je ervan afraakt. Hun oplossingen liggen soms mijlenver uit elkaar, maar soms ook verrassend dicht bij elkaar.

'Een kneuzing of contusie is een beschadiging van weefsels door 'stomp' geweld zoals een slag, schop of val. Er ontstaat dan schade aan de zachte weefsels, zoals bijvoorbeeld onderhuidse spieren, en soms een bloeding. De typische symptomen van een echte kneuzing zijn pijn, zwelling, functieverlies en blauwe plekken. De pijn ontstaat doordat de gevoelszenuwen geprikkeld worden en dit een onaangename sensatie doorgeeft aan het centraal zenuwstelsel. Bij een kneuzing treedt ook altijd een zwelling (oedeem) op. De kleine bloedvaatjes geraken beschadigd waardoor er een verplaatsing van bloed en plasmavocht is. Dit geeft uiteindelijk blauwe plekken. Die verkleuring kan meteen optreden of enige tijd later en niet altijd op de plaats waar de schade werd opgelopen.'

'Een kneuzing veroorzaakt altijd een ontstekingsreactie. Oedeem is in feite een verdedigingsmechanisme van het lichaam hierop. Door de beschadigde plek in te kapselen, probeert het lichaam de schade te beperken. Een laatste symptoom van kneuzingen ten slotte is functieverlies: een verminderde beweeglijkheid van het lichaamsdeel dat bezeerd werd.' 'Voor de behandeling van kneuzingen wordt meestal het ICE-principe toegepast: immobiliseren, compressie en elevatie. We gaan dus trachten het bezeerde lichaamsdeel zo onbeweeglijk mogelijk te houden. Daarvoor gebruik je best een drukverband, dat lichte druk uitoefent (compressie) op de pijnzone om zo inwendige bloedingen te stoppen. Een derde behandelingstip is elevatie: indien mogelijk het bezeerde lichaamsdeel omhoog leggen. Bij een kneuzing aan de voet bijvoorbeeld, gaat de patiënt dus best met het been omhoog liggen zodat er minder snel bloed naartoe stroomt.'

'Bij een drukverband wordt ook aangeraden ijs te gebruiken. Het doel hiervan is een vasoconstrictie te bekomen: een samentrekking van de kleine bloedvaatjes waardoor de zwelling afneemt. Leg het ijs of de coldpack ech-

ter nooit rechtstreeks op de huid, want dat kan brandwonden veroorzaken. De koeling moet ook kortstondig zijn, maximaal 10 minuten. Als je te lang ijs legt, bereik je juist het tegenovergestelde effect.'

'Ijscompressen zijn vooral pijnstillend maar ook ontstekingsremmend. Soms wordt bij ernstige kneuzingen ook een ontstekingsremmend medicijn toegediend. Maar zelf ben ik er geen voorstander van om dit snel te geven

REGULIER:

'Bij kneuzingen doen ijscompressen de kleine bloedvaatjes vernauwen, waardoor de zwelling afneemt'

omdat dit het natuurlijke genezingsproces enigszins afremt. Als de patiënt te veel pijn heeft, kan je soms evenwel niet anders.'

'Kneuzingen zijn op zich niet zo ernstig. Wanneer er snel een abnormale zwelling of enorme verkleuring optreedt, en als het functieverlies zeer uitgesproken is, is er wel reden tot ongerustheid. Als je bijvoorbeeld niet meer op je verstuurde voet kan steunen, laat je beter onderzoeken of er niets anders (een breuk bijvoorbeeld) aan de hand is.'



Prof. Dr. Paul Broos is diensthoofd traumatologie aan het UZ Gasthuisberg in Leuven.

In de klassieke geneeskunde maakt men al heel lang gebruik van koude bij zwelling en pijn. Bij een zwelling door ongeluk of post-operatief krijgen patiënten een ijszak of coldpack. Om spieren te ontspannen, gebruikt men de warmte van kersenpitzakjes, modderbaden of hotstones.'

'Bij chronische pijn kan warmte helpen, maar bij acute pijn - zoals verzwellingen of kneuzingen - is warmte totaal uit den

ALTERNATIEF:

'De gecontroleerde cryo-therapie of traumathermie is meer dan een alternatief: het is een onmiddellijke hulp bij pijn en zwelling'

bozel Bij kneuzingen gaan de kleine bloedvaatjes scheuren. Als je daar warmte op zet, maak je dit proces alleen maar erger. Bij kneuzingen is koude dus aangewezen, maar zo'n ijszak die net uit de diepvries komt, is moeilijk te hanteren. De werkingsdiepte is nauwelijks meer dan één centimeter en bovendien ervaren veel patiënten die plotse koude als zeer onaangenaam of zelfs te pijnlijk. Ijs kan bij langer dan enige minuten gebruik ook brandwonden op de huid veroorzaken. Daarom werd de 'Cryoprobe' (Fysionix) ontwikkeld. Dit toestel kan het lichaam op een gecontroleerde wijze en veilig afkoelen of verwarmen. Dit kan op twee manieren gebeuren. Ofwel met een sonde, een ronde therapiekop, die op de pijnlijke zone wordt gehouden.

Ofwel met een 'therapy-pad', waarbij men met een manchet en klittenband de koude- of warmtebron op haar plaats

houdt. Dit wordt vooral gebruikt om grotere oppervlakten te behandelen, zoals bijvoorbeeld een schouder, knie of elleboog.'

'De therapeut stelt vervolgens de ideale temperatuur en juiste therapietijd in, afhankelijk van het letsel. Dit is volkomen veilig want het toestel is voorzien van biosensoren zodat de temperatuur niet té laag kan zakken. Patiënten ervaren de behandeling zelfs als aangenaam.'

'Het grote voordeel van de Cryoprobe is dat de afkoeling dus op gecontroleerde wijze gebeurt. De koude dringt ook veel dieper door: 3 tot 6 centimeter. En het effect blijft langer aanhouden. Deze therapie werkt in eerste plaats ontzwellend en pijnstillend. Wetenschappelijk onderzoek (Universiteit Gent - 2004/2005 - red.) heeft aangetoond dat het postoperatief verblijf van mensen die een knieprothese kregen, sterk verminderde dankzij het gebruik van de Cryoprobe.'

'Bij topsporters - vooral in tennis en voetbal - wordt deze therapie steeds vaker toegepast om blessures te behandelen. Wij zetten het toestel in als eerste hulpmiddel bij 'bulten en builen' maar vooral als standaardbehandeling om genezingsprocessen te ondersteunen. Ik gebruik het in mijn praktijk dus vooral om kniezwellingen, tennisellebogen, (sport)blessures en andere gewrichtsontstekingen te behandelen. Ook postoperatief hebben patiënten er veel baat bij. Alleen bij mensen die lijden aan bepaalde bloedvatstoornissen is enige voorzichtigheid geboden.'



Bart Van Assche
is kinesist en myofasciaal
therapeut.

MEER INFO
www.kinepodo.be

■ DOOR
VEERLE MAES