

Kniegewricht

Pas op: je knie kan alleen buigen en strekken

Het kniegewricht is het scharniergewricht tussen je dijbeen en scheenbeen. Om je knie goed te kunnen bewegen heb je ook de kniebanden, kruisbanden en meniscus nodig.

De knie kan alleen maar op en neer. Dat is prima om te lopen of om een flinke trap te geven. Het dijbeen scharniert met het scheenbeen. Bovenaan zie je de knieschijf. De blauw gekleurde streep is een knieband. Aan de achterkant zie je de kruisband. Die gele stukken zijn kraakbeen die voor de vering dienen. Je noemt zo een stuk kraakbeen een meniscus.