

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?
Uw huisarts kan u meestal voldoende adviseren.



Heupslijtage

Poli Orthopedie

R331.49 2015-06

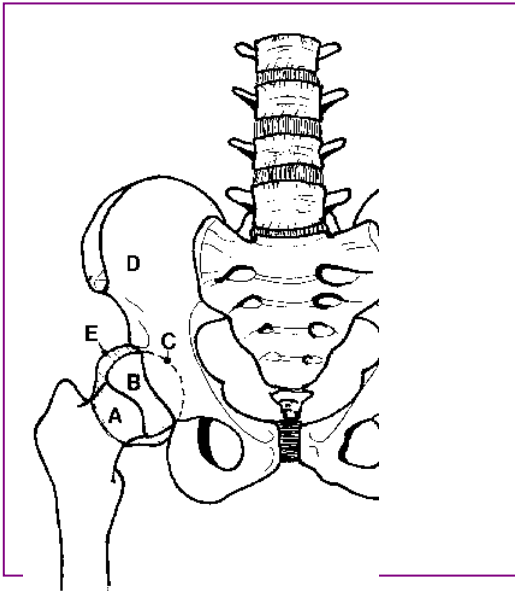
1012904

Vogelsbleek 5
6001 BE Weert
T. 0495 - 57 21 00
www.sjgweert.nl

Er is bij u slijtage aan de heup (coxarthrose) vastgesteld. Deze folder geeft u informatie over de aandoening en de behandelingsmogelijkheden.

De bouw van het heupgewricht

Bovenaan de heup (A) zit de heupkop (B). Deze vormt samen met de heupkom (C) het heupgewricht. De heupkom bevindt zich in het bekken (D). Rondom het heupgewricht zit het heupkapsel (E).



Zowel de heupkop als heupkom zijn bekleed met een laag glad kraakbeen. Indien het kraakbeen versleten raakt kunnen de gewrichtsoppervlakten steeds moeilijker langs elkaar glijden. Het bewegen wordt dan moeilijker en pijnlijker.

Wat is de oorzaak van heupslijtage?

Bij het ouder worden verminderd de kwaliteit van het kraakbeen en het kraakbeen slijt dan sneller af.

Ook kan het kraakbeen vroegtijdig worden aangetast door reuma of door botbreuken in het heupgewricht.

Bij aangeboren heupafwijkingen, zoals heupdysplasie, treedt door overbelasting eerder slijtage op.

Wat zijn de klachten?

De meest voorkomende klachten van heupslijtage zijn:

- Pijn in de lies, soms met uitstraling naar de bil, bovenbeen en knie.
- Stijfheid bij het opstaan (startpijn).
- Moeilijk lopen, bukken of traplopen.
- Pijn in de lies tijdens of na de gemeenschap (bij vrouwen).

Pijn in de bil en/of het been kunnen ook worden veroorzaakt door afwijkingen van de wervelkolom. Ondanks dat op een röntgenfoto dan heupslijtage te zien kan zijn, hoeft dit dan niet altijd de oorzaak voor de klachten te zijn.

Hoe wordt de diagnose heupslijtage gesteld?

Aan de hand van de klachten wordt de diagnose al vaak vermoed. Voor een juiste diagnose zijn alleen lichamelijk onderzoek en röntgenfoto's voldoende.

Welke behandelingen zijn mogelijk?

Gewrichtsslijtage is een natuurlijk proces en hoeft niet altijd pijn te veroorzaken. Behandeling is alleen nodig bij toenemende pijnklachten.

In het begin zijn alleen pijnstillers voldoende. Soms is kortstondig fysiotherapie noodzakelijk. Regelmatige lichaamsbeweging is belangrijk, maar overbelasting door lang lopen of zwaar werk dient te worden voorkomen. Het gebruik van een hogere stoel is zinvol. Gebruik bij lopen een wandelstok in de "andere" hand (dus bij heupslijtage links, de stok in de rechter hand).

Het nut van voedingssupplementen (chondroïtine en glucosamine) is bij heupslijtage niet aangetoond.

Indien dit niet meer helpt kan een operatie zinvol zijn. Er wordt dan een nieuwe heup geplaatst. Omdat een kunstgewricht een beperkte levensduur heeft zal bij jonge mensen de operatie zo lang mogelijk worden uitgesteld.

Weer aan het werk

Als u een betaalde baan heeft bespreekt u met uw bedrijfsarts wanneer u weer aan het werk kunt. Uw orthoëde kan en mag hierover geen uitspraken doen.