

Orthopedie
040 286 4864

Heb je pijn in de heup? Dit komt niet alleen voor bij oudere mensen en hoeft ook niet altijd op een versleten heup (artrose) te wijzen. Er zijn meer oorzaken waardoor een heup klachten geeft. Ook een ontsteking in de heup, overbelasting of intensief sporten kunnen namelijk heupklachten geven. Daarnaast zijn er ook heupklachten die komen door een aangeboren afwijking. Bij een beenlengteverschil bijvoorbeeld. Heupklachten kunnen dus op elke leeftijd voorkomen. Je kunt symptomen hebben als:

- een stijf gevoel in de heup;
- pijn bij het lopen;
- pijn 's nachts, bij het opstaan en na lang zitten;
- pijn bij het op de heup liggen of drukken.

Symptomen slijmbeursontsteking heup (bursitis)

Een veelvoorkomende aandoening is een slijmbeursontsteking. In en rond het heupgewricht zitten spieren, banden, pezen en slijmbeurzen. Een slijmbeurs is een soort stootkussentje. Het zit tussen botdelen. Die slijmbeurs kan ontstoken raken. Dan is er vaak pijn als je op de zijkant van de heup duwt of op de zijkant van je heup ligt. Het is een drukkende, zeurende pijn in je heup, aan de zijkant van je bovenbeen. De klachten lijken dus wel op de klachten van een versleten heup, maar de plek van de pijn is vaak anders. Een slijmbeursontsteking kan chronisch (blijvend) worden, als je hier niets aan doet.

Oorzaken slijmbeursontsteking heup

Omdat de slijmbeurs een stootkussentje is in het gewricht, kan het flink geïrriteerd raken als de heup ineens te hevig of juist te vaak achter elkaar wordt belast. Dat kan zijn bij intensief trainen, zoals bij fanatiek hardlopen. Of door zwaar werk waarbij je je heup erg belast. Soms ontstaat de ontsteking door een bacterie of infectie. Maar dat komt minder vaak voor.

Gebroken heup

Iedereen kan een heup breken door een ongeluk. Bijvoorbeeld door een val. Ook kunt je door duizeligheid of door moeite met lopen vaker vallen. De kans dat je je heup breekt wordt dan groter. Bij een gebroken heup heb je veel pijn en kun je niet meer lopen. Meestal word je diezelfde dag nog geopereerd.

Andere oorzaken van heuppijn

Slijtage van de heup of een slijmbeursontsteking zijn de meest voorkomende klachten aan de heup. Maar ook een aangeboren verschil in beenlengte links en rechts kan heuppijn geven. Soms lijken klachten met de heup te maken te hebben, maar komen ze eigenlijk ergens anders vandaan. Je heup kan ook pijn doen door rugklachten, problemen met je bekken zoals bekkeninstabiliteit, een liesblessure of knieklachten.

Heupklachten voorkomen

Je kunt zelf veel doen om heupklachten te voorkomen. Heb je overgewicht? Door af te vallen wordt je heup minder zwaar belast. Ook goed blijven bewegen, spierkracht en conditie opbouwen helpen om slijtage van de heup te voorkomen of te vertragen. Net als stoppen met roken. Irritatie van de slijmbeurs kun je voorkomen door niet té hard, of té vaak te sporten. Krijg je last, doe het dan wat rustiger aan.

Vragen over heupklachten

Over een zere heup door een slijmbeursontsteking, artrose of over andere heupklachten leven vaak veel vragen. Veel van de antwoorden hierop vind je in een video van orthofoon Dirk Das van het

Anna Ziekenhuis. Bekijk het Vragenuurtje Heup & Knie.



Scan om het
youtubefilmpje te
bekijken. [youtube](#)

Wanneer naar de huisarts?

Bij een aantal heupklachten kun je proberen je heup tijdelijk wat meer rust te geven. Met je huisarts kun je overleggen welke pijnstillers je eventueel kunt nemen. Voel je je ook ziek of heb je er koorts bij, bel dan wel direct je huisarts. Ook als je al langer heuppijn hebt, is het verstandig naar de huisarts te gaan. Die kan met een klein onderzoek zien of het bijvoorbeeld om een slijmbeursontsteking of misschien om artrose zou kunnen gaan. De huisarts kan je daarna zelf behandelen of doorverwijzen. Naar een fysiotherapeut bijvoorbeeld voor de juiste oefeningen. Of naar een orthopeed voor meer onderzoek. Het Anna Ziekenhuis heeft hiervoor zelfs een speciaal Artrosespreekuur.

Behandeling heuppijn door de huisarts zelf

De huisarts kan sommige heupklachten ook zelf behandelen. Niet alleen door het voorschrijven van pijnstillers. Als je veel last hebt van de slijmbeursontsteking in je heup, kan je huisarts een injectie voorstellen. Door deze ontstekingsremmer kunnen de klachten verdwijnen en krijgt je heup rust.

Artrosespreekuur Anna Ziekenhuis

Denkt de huisarts bij jouw klachten aan artrose? Met de verwijzing van je huisarts kun je een afspraak maken op het [artrosespreekuur](#). Op het spreekuur vind je zorgverleners die gespecialiseerd zijn in artrose en pijn in de heup.

Veelgestelde vragen over heupklachten

Ik heb een gebroken heup, hoe lang duurt dat?

Als je je heup hebt gebroken, wordt je meestal dezelfde dag geopereerd. Hoe lang je daarna in het ziekenhuis moet blijven, hangt af van je conditie en van het type operatie. De revalidatie begint al in het ziekenhuis en gaat verder als je weer thuis bent. Of in het revalidatiecentrum, als dat nodig is. Hoe lang het herstel duurt is dus persoonlijk, maar kan uiteindelijk wel een jaar zijn.

Hoe lang duurt een ontsteking in de heup?

Dat hangt helemaal af van de ernst en de oorzaak van de ontsteking. Als de ontsteking door de huisarts behandeld kan worden of met de juiste oefeningen bij de fysiotherapeut, kan het na 1 tot 2 maanden al veel beter aanvoelen. Het is wel belangrijk om de ontsteking aan te pakken. Een langdurige slijmbeursontsteking of een slijmbeursontsteking die vaak terugkomt door blijvende overbelasting kan chronisch worden.

Zijn er bij een slijmbeursontsteking in de heup oefeningen die ik kan doen?

Bewegen en oefenen kunnen goed helpen bij een slijmbeursontsteking. De fysiotherapeut kan hierbij helpen. De oefeningen zijn om het heupgewricht te rekken en de heup weer soepel te maken.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort912-
heupklachten/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort912-heupklachten/)
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



ORT912
31-03-2024