

Heup klachten

Mijn naam is Maurice Harder en ik ben fysiotherapeut, manueeltherapeut en sportfysiotherapeut bij Hofland- Van Geest Sportbegeleiding op de locatie Kwintsheul. Daarnaast werk ik als docent fysiotherapie en manueel therapie op Hogeschool Rotterdam. In het verleden heb ik gewerkt voor verschillende voetbal-, hockey- en handbalverenigingen. Zelf doe ik veel aan mountainbiken, wielrennen en XCO-training. In dit maandthema staat de heupregio centraal. Ik zal jullie meenemen in de anatomie van het heupgewricht en zal tevens een aantal veelvoorkomende aandoeningen beschrijven.



Anatomie van het heup gewricht

Het heupgewricht is de verbinding tussen het bovenbeen en het bekken. Het bestaat uit een kop en een kom. De kom wordt gevormd door het bekken. De heupkop zit vast aan het bovenbeen en past precies in de heupkom. Beide botdelen zijn bedekt met kraakbeen. Dat is weefsel die schokken en stoten opvangt. Het heupgewricht is een kogelgewricht. Kogelgewrichten zijn erg flexibel. Het bovenbeen kan ten opzichte van het bekken in bijna alle richtingen bewegen.



Gewrichtsbanden

Om de botten van het gewricht zitten gewrichtsbanden. Deze banden worden ook wel ligamenten genoemd. In het heupgewricht zitten vijf gewrichtsbanden, die zijn opgebouwd uit bindweefsel. Bindweefsel is bedoeld om stevigheid te geven aan gewrichten.

De gewrichtsbanden zorgen voor stevigheid van de gewrichten en voor de bloedtoevoer via belangrijke bloedvaten bij de banden gelegen.

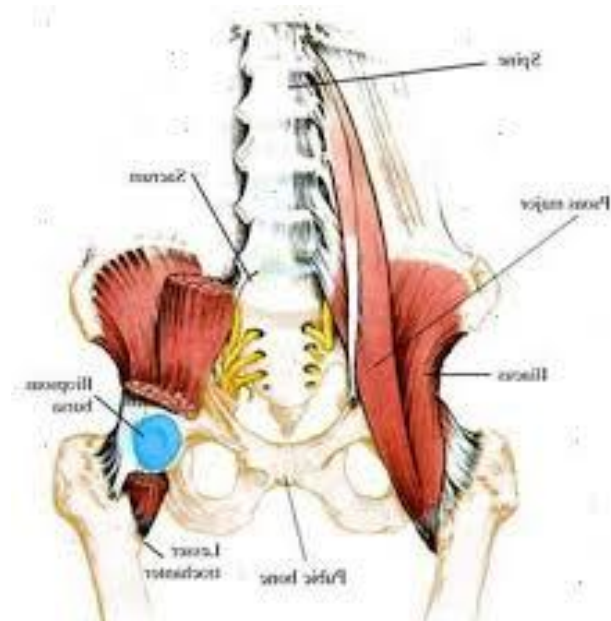
Spieren

Aan de gewrichtsbanden zitten spieren en pezen. Spieren rondom het heupgewricht zorgen voor de bewegingen van het been. De pezen zorgen voor de aanhechting van de spieren aan het bot. Er zijn spieren die zorgen voor het strekken van het been, deze lopen aan de voorkant van het bovenbeen naar de knie. Aan de binnenkant van het bovenbeen liggen spieren die de benen naar elkaar toe bewegen. Aan de achterkant van het been lopen de hamstrings, die zorgen voor het buigen van het been. Enkele kleine spieren tussen het bekken en de heup spelen een rol bij het stabiliseren van de heup

Aandoeningen van het heupgewricht.

Gezondheidsproblemen waarbij het heupgewricht een rol speelt, uit zich raar genoeg meestal niet in pijn in het heupgewricht zelf. Als er mogelijk schade is in het heupgewricht, wordt dit meestal gevoeld in de liesregio en soms in de bilregio. Schade buiten het heupgewricht (dus schade aan de spieren of slijmbeurzen) wordt wel op de plaats van de schade gevoeld.

Dit maakt diagnostiek voor het heupgewricht nogal complex. Zeker omdat pijn voelbaar in de regio van de heup, uitstralende pijn vanuit de onderrug kan zijn.



Heuppijn op jonge leeftijd

Heuppijn komt op jonge leeftijd (onder de 15 jaar) relatief gezien niet veel voor. Mocht je dochter of zoon wel heuppijn ervaren en tevens duidelijk mank lopen, dan dient dit zeer serieus genomen te worden. Zeker als de heuppijn het gevolg is van een val op de heup. Het kan wijzen op ernstige schade. Raadpleeg in zo'n geval direct de huisarts!

Heuppijn bij (jonge) volwassenen

De meest gezondheidsproblemen waarbij de heupregio een rol speelt komen voor bij adolescenten en volwassenen. Vaak is dit gerelateerd aan sport. Soms als gevolg van een trauma bij het sporten, maar vaak mede als gevolg van fysiek en/of mentale overbelasting.

Bij een trauma dient altijd rekening te worden gehouden met een botbreuk van het bovenbeen. Dit is makkelijk te achterhalen want de persoon is niet in staat zijn been te belasten. Ook kan er kraakbeenschade ontstaan in het heupgewricht. Dit lijkt een groot probleem maar kan meestal gewoon herstellen. Een fysiotherapeut kan u hierbij helpen te revalideren.

Gezondheidsproblemen gerelateerd aan de heupregio waarbij fysieke overbelasting een rol speelt, kan lijden tot ontstekingen aan de slijmbeurzen (bursitis) aan de voorzijde of zijkant van de heupregio. Ook kunnen spieren door fysieke overbelasting betrokken raken. Allemaal relatief onschuldige blessures die met hulp van de fysiotherapeut goed kunnen herstellen.

Heuppijn op hoge leeftijd

Bij mensen boven de 65 jaar met heuppijn waarbij er geen ongeluk heeft plaatsgevonden is artrose veruit de meest voorkomende aandoening. Hiermee wordt bedoeld dat door de ouderdom en door, dan wel te veel dan wel te weinig te hebben bewogen, er langzaam schade is ontstaan aan het kraakbeen. Dit is overigens totaal niet ernstig en behoort toe aan het verouderingsproces. Soms gaat dit echter met pijnklachten gepaard welke meestal vanzelf in een aantal weken weer verdwijnen. Mocht dit niet het geval zijn dan kan de fysiotherapeut hulp bieden.