

Fysiotherapie Poos – Heupartrose

Aandoeningen van het heupgewricht:

De drie meest voorkomende aandoeningen van het heupgewricht zijn:

1. artrose (slijtage)
2. slijmbeursontsteking
3. bij voetballers, de liesblessure

Artrose is een aandoening van het gewrichtskraakbeen. Een gewricht bestaat uit twee botuiteinden die bekleed zijn met kraakbeen. Bij een gezond gewricht is het kraakbeen dik en zorgt ervoor dat de botuiteinden soepel ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Daarnaast heeft het een schokdempende werking waardoor grote krachten kunnen worden opgevangen.

Bij artrose is de kwaliteit van het kraakbeen verminderd.

Volgens cijfers van TNO hebben zo'n 230.000 Nederlanders artrose aan de heup. Het komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen. De verwachting voor de toekomst is dat artrose zal toenemen als gevolg van het steeds hoger worden van de gemiddelde leeftijd.

Oorzaak

Het is nog steeds niet helemaal duidelijk wat de oorzaak van artrose is, meerdere factoren kunnen een rol spelen zoals aanleg, erfelijkheid, de bouw van het gewricht en de belasting van het gewricht door lichaamshouding of werkhouding. Het lijkt er op dat bepaalde enzymen een rol spelen bij de afbraak van het gewrichtskraakbeen, maar wetenschappers hebben nog niet kunnen achterhalen hoe dit afbraakproces gestopt kan worden. Onderzoek bij dieren heeft aangetoond dat juist het niet bewegen van het gewricht tot versnelde afbraak van het gewrichtskraakbeen leidt.

Symptomen

Aan de hand van een foto kan men zien of er sprake is van artrose. Echter de ernst van de artrose hoeft niet gelijk te zijn aan de ernst van de klacht. Het komt voor dat op de röntgenfoto ernstige afwijkingen te zien zijn, maar dat iemand weinig klachten heeft. Het omgekeerde komt evenwel ook voor. Dit komt omdat in het gewrichtskraakbeen geen pijnsensoren zitten. De beperkingen die er zijn en de pijn die gevoeld wordt, wordt veroorzaakt door de spieren en banden rondom het gewricht.

De volgende klachten zijn kenmerkend voor artrose

- *Pijn*, die optreedt bij het bewegen en belasten van het gewricht. Vaak is er sprake van startpijn, pijn die zich voordoet als je weer in beweging komt na rust.
- *Stijfheid*, vooral na een periode van rust. Door bewegen verdwijnt de stijfheid.
- *Bewegingsbeperking*. Het goed kunnen doorstappen lukt niet meer.

Wat te doen bij artrose?

Blijf in beweging. In het algemeen zijn alle bewegingsvormen goed waarin veelzijdig wordt bewogen. Goede activiteiten zijn bijvoorbeeld wandelen, fietsen en zwemmen, maar ook fitness en volksdansen. Vermijd overgewicht, verander regelmatig van houding.

Bedenk, zeker bij artrose, dat rust roest.