

# Fysiotherapie Poos – Slijmbeursontsteking van de heup

## Slijmbeursontsteking van de heup

De slijmbeurs in de heup is een kussentje gevuld met vocht tussen de aanhechting van pees en bot. De slijmbeurs zorgt ervoor dat het heupgewricht soepel kan bewegen. Hoe vaker en intensiever je het gewricht belast, des te groter de kans op een slijmbeursontsteking. Een slijmbeursontsteking kan ontstaan door verkeerd of overmatig tillen, duwen, trekken of boven de macht werken.

Een slijmbeursontsteking hoeft niet per se veroorzaakt te worden door mechanische problemen (blessures door overbelasting) en dynamische problemen (blessures door verkeerde beweging). Ook langdurige, onnatuurlijke statische belasting van het heupgewricht kan een slijmbeursontsteking in de hand werken. Bijvoorbeeld in gehurkte, of geknielde houding werken zoals stratenmakers, tegelzetteren of constructiewerkers doen. Ook een verkeerde sta- lig- of zithouding kan zodoende bijdragen aan een slijmbeursontsteking. Denk maar eens aan een chauffeur die de hele dag in een onnatuurlijk houding achter het stuur zit.

Slijmbeursontsteking van de heup komt veel meer voor bij vrouwen (80%) dan bij mannen. Mogelijk dat lichaamsbouw hierbij een rol speelt.

## Wat de doen bij een slijmbeursontsteking?

In het beginstadium heeft een slijmbeursontsteking in de heup veel weg van spierpijn. Na verloop van tijd wordt de heuppijn echter alsnog heviger. Uiteindelijk ontstaat een intense zeurende, uitstralende pijn richting de knie. Een slijmbeursontsteking verdwijnt zelden helemaal. De kans is trouwens groot dat de ontsteking in alle hevigheid terugkeert als de heup opnieuw wordt overbelast. Het is dan ook belangrijk om het heupgewricht voldoende rust te geven bij pijn in de heup. Wissel regelmatig van houding, vooral als je veel gebukt of gehurkt moet werken. Probeer bovendien voldoende aan lichaamsbeweging te doen om de spieren, pezen en banden sterk en soepel te houden. Dit helpt in belangrijke mate om een slijmbeursontsteking en andere heupaandoeningen te voorkomen.

Ontstekingsremmers zoals Diclofenac dringen meestal niet diep genoeg tot de slijmbeurs van de heup door om verlichting te brengen bij een slijmbeursontsteking. Een directe injectie met de corticosteroïde Cortisol oftewel Hydrocortison is meestal een stuk effectiever bij deze aandoening. Als behandeling met ontstekingsremmers en/of (langdurige) rust niet helpt, kan overwogen worden de slijmbeurs operatief te verwijderen.