

Orthopedie  
040 286 4864

Bij een pijnlijke heup denken mensen vaak aan slijtage. Een versleten heup wordt ook wel artrose genoemd. Artrose is het afslijten van het kraakbeen in het heupgewricht. Dat kraakbeen zit op het uiteinde van de botten in je been. Het zorgt ervoor dat je soepel kunt bewegen. Als kraakbeen slijt, gaat bewegen stroever. Dat geeft pijn. Zo kun je pijn in de heup hebben met uitstraling naar je been. Vaak voel je die pijn in je heup en been 's nachts. Maar ook bij het opstaan of juist na een flinke tijd lopen.

### **Symptomen artrose**

Bij artrose zit de pijn in de heup meestal in de lies. Uitstraling naar het bovenbeen komt ook vaak voor. Maar ook een versleten heup en rugpijn zijn bekende combinaties. Je kunt bij artrose klachten hebben bij het lopen. Soms is dit startpijn, als je 's morgens opstaat of als je een tijd hebt stilgezeten. Vaak gaat het weer beter als je even beweegt. Na een langere tijd lopen of bewegen kan de pijn weer toenemen. Ook een zeurende pijn 's nachts is een bekende klacht. Heupklachten hoeven niet altijd aanwezig te zijn. Ze kunnen ook wisselen: met periodes dat je minder, of dat je juist extra veel last hebt.

Pijn in de heup hoeft niet altijd artrose te betekenen. Ook andere [heupklachten](#) als een slijmbeursontsteking komen vaak voor.

### **Oorzaken artrose**

Een versleten heup wordt vaak aan leeftijd gekoppeld. De kwaliteit van het kraakbeen neemt met de ouderdom inderdaad af. Maar artrose komt ook op jonge leeftijd voor. De slijtage van het kraakbeen, wat de pijn in de heup veroorzaakt, kan namelijk ook komen door eerder letsel. Soms wel van 20 jaar terug. Slijtage kan komen door een zwaar beroep, maar ook overgewicht vormt een risico op artrose in de heup. Net als in de knie. Uit onderzoek weten we verder dat hormonen een rol kunnen spelen bij artrose. Zo komt het vaker voor bij vrouwen vanaf 45 jaar.

### **Artrose voorkomen**

Door fit en actief te blijven en ervoor te zorgen dat je niet te zwaar bent, kun je het risico op artrose zo klein mogelijk houden. Bij reuma of gewrichtsontstekingen is het lastig slijtage van de heup te voorkomen.

### **Vragen over artrose in de heup**

Over een versleten heup en heupartrose is vaak veel onzekerheid. Veel van de vragen die er zijn, worden beantwoord door orthopeed en artrosespecialist Dirk Das in een video van het Anna Ziekenhuis. Bekijk het [Vragenuurtje Heup & Knie](#).

### **Wanneer naar de huisarts met artrose of een versleten heup?**

Als je langere tijd last van heupklachten, is het verstandig naar de huisarts te gaan. Die kan je doorverwijzen naar de orthopeed om te zien of het om artrose (een versleten heup) gaat. In het Anna Ziekenhuis bestaat hiervoor het Artrosespreekuur. De diagnose artrose in de heup betekent nog niet direct een intensieve behandeling. In het Anna Ziekenhuis gaan we juist uit van een conservatieve behandeling. Dat is het zo lang mogelijk uitstellen van een heupoperatie door verschillende dingen eerst aan te pakken.

### **Artrosespreekuur Anna Ziekenhuis**

Met de verwijzing van uw huisarts kun je een afspraak maken op het artrosespreekuur. Op het spreekuur vindt u zorgverleners die gespecialiseerd zijn in artrose en pijn in de heup. Daarbij zorgen we ervoor dat je afspraken zoveel mogelijk op elkaar aansluiten. Zo hoeft je minder vaak naar het ziekenhuis te komen. Dat scheelt weer tijd en een hoop 'geregel' voor jou. Ook hebben we veel

aandacht voor goede informatie over heupklachten. Via verschillende video's zoals het Vragenuurtje Heup & Knie of in de Patient Journey app weet je wat je kunt verwachten. De Patient Journey app is te downloaden via de App store of Play Store.

## **Onderzoeken bij artrose in de heup**

Bij de eerste afspraak met de orthofoon krijg je een lichamelijk onderzoek. Zo kan de arts zien op welke plek en wanneer je pijn voelt. Ook is een röntgenfoto vaak nodig om te zien of het inderdaad om artrose in het heupgewricht gaat. Daarbij is ook goed te zien hoever de slijtage van je heupgewricht al is. Samen bespreken we daarna de mogelijke behandelingen.

## **Behandeling artrose en versleten heup**

Bij artrose in de heup is een operatie vaak het eindstation. Het is een flinke ingreep die we daarom zo lang mogelijk proberen uit te stellen. We starten waar dat kan met een conservatieve behandeling. Dat is behandelen zonder opereren. Daarbij kunnen we verschillende zaken aanpakken. Zo kun je de heup minder zwaar gaan belasten door zwaar werk of intensief sporten te vermijden. Ook kun je de heup trainen, zodat je meer kunt. Dagelijkse lichte bewegingen als fietsen, zwemmen, of tuinieren zijn prima. Ook stoppen met roken, gezond eten en overgewicht voorkomen, horen bij een gezonde levensstijl.

## **Artrose en medicijnen**

Bij pijn in de heup kunnen pijnstillers als paracetamol helpen om af en toe pijnlijke dagen te verlichten. Een stap verder is medicatie door injecties. Een combinatie van pijnstiller en ontstekingsremmer. Deze injecties helpen tijdelijk. Injecties met hyaluronzuur bestaan ook, maar deze geven we minder vaak. De totale conservatieve behandeling van heupartrose is vaak een combinatie van nieuwe leefgewoontes en medicijnen.

## **Veelgestelde vragen bij een versleten heup**

### **Kan ik gewoon doorlopen met een versleten heup?**

Heb je bij de artrose in je heup wel pijn, maar lukt het met verschillende aanpassingen je dagelijks leven zo goed mogelijk vol te houden? Dan is het beter een nieuwe heup nog wat uit te stellen. Door te blijven bewegen, gezond te leven en eventueel pijnstillers te gebruiken kun je dus 'gewoon' doorlopen met een versleten heup. Samen met je arts bepaal je wanneer een heupprothese niet langer kan worden uitgesteld.

### **Wanneer is een heupprothese of een operatie bij artrose nodig?**

Deze vraag is lastig te beantwoorden. Het is namelijk echt een persoonlijke beslissing. Een nieuwe heup is een ingrijpende operatie. En een heupprothese gaat niet eeuwig mee en een tweede operatie is vaak ingewikkelder. Dus kijken we steeds opnieuw naar hoe erg je klachten zijn. Wat betekenen die in je dagelijks leven? Zijn alle opties om de pijn en klachten te verminderen geprobeerd? Waar voor jou de grens is bereikt, dat bespreken we samen.

### **Wat zijn de eerste symptomen van een versleten heup?**

Als eerste klachten geeft artrose pijn. Van een zere heup tot uitstraling in je been of rug. De heuppijn kan soms een periode weg zijn, maar komt daarna weer terug. Ook minder goed kunnen bewegen en stijf zijn bij het opstaan of na lang zitten, horen erbij. Denk je dat je artrose in je heup kunt hebben? Maak dan even een afspraak bij je huisarts.

### **Kan ik ook te lang wachten met een heupoperatie?**

Het is verstandig om het met een gemengde aanpak zo lang mogelijk te blijven volhouden met heupartrose. Je kunt actief en fit blijven, oefeningen doen, gezond leven en op je gewicht letten. Af en toe pijnstillers zouden ook moeten helpen. Maar als je echt helemaal niets meer kunt door dagelijkse, erge pijn, gaat je conditie ook flink achteruit. Bij een operatie duurt het herstel dan langer. Overleg dus steeds met je arts en beslis samen wanneer het het beste moment is voor een heupoperatie.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort903-  
versleten-heup-artrose-in-de-heup/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort903-versleten-heup-artrose-in-de-heup/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



ORT903  
29-03-2024