



## BEHANDELINGEN BIJ HEUPARTROSE

Hieronder de mogelijkheden om artrose te behandelen. Bekijk en bespreek de optie(s) met uw behandelaar (huisarts, orthopeed, reumatoloog, fysiotherapeut).

Bron, met aantal aanvullingen: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

	Uw leefstijl veranderen	Oefentherapie (fysiotherapie, fitness)	Pijnstillers	Injectie in het heupgewricht	Een heupprothese
<b>Wanneer is deze behandeling geschikt?</b>	Altijd geschikt.	Als zelf bewegen niet lukt of het de klachten erger maakt.	Als u tijdelijk meer pijn heeft en minder kunt doen. Of doordat u (veel) gaat bewegen en pijn verwacht. In sommige gevallen geeft pijnstilling dermate verbetering en weinig bijwerkingen dat u het hier best een tijd mee vol kan houden.	Als afvallen, bewegen, oefeningen en pijnstillers niet genoeg helpen en de artrose niet te uitgesproken is.	Als andere behandelingen niet genoeg helpen.
<b>Wat is het?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Activiteit doseren, actiever bewegen en een gezonder eetpatroon.</li> <li>Als u te zwaar bent krijgt u adviezen rond de noodzaak van afvallen. Zo nodig hulp van een diëtist en trainer of advies rond verwijzing naar een specialist in overgewicht.</li> </ul>	<p>Uw therapeut maakt met u een oefen- en beweegprogramma.</p> <p>U doet dit programma onder begeleiding van de therapeut of trainer, maar ook zelf thuis.</p>	<p>Er zijn globaal 3 opties:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Paracetamol 500 mg, 1-3x daags 2 tabletten, z.n. kortdurend 4x daags.</li> <li>Als dit niet genoeg helpt, kunt u er een NSAID bij gebruiken: bijv. naproxen, diclofenac of Arcoxia (zie schema op voorpagina).</li> <li>Als ook dit niet helpt kunt u een morfinepreparaat zoals tramadol gebruiken. Dit gaat op recept en kan voorgeschreven worden door uw huisarts. Slik dit alleen kortdurend, maximaal 2 weken. Bij langer gebruik overleggen met de huisarts.</li> </ol> <p>Paracetamol mag ook gebruikt worden in combinatie met een NSAID/tramadol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De radioloog geeft met behulp van een röntgen- of echoapparaat een prik in uw heup met corticosteroid (een hormoon).</li> <li>U voelt het prikje door de huid en daarna in principe alleen een duwend/drukkend gevoel.</li> <li>Het wordt geadviseerd om de heup de eerste 24 uur minder te belasten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er zijn verschillende manieren om de heup te benaderen. Dit kan via de posterolaterale benadering of de voorste benadering. Uw orthopeed kan u hier meer over vertellen.</li> <li>De operatie vindt plaats onder verdoving. Bij voorkeur via een ruggenprik met eventueel een roesje.</li> <li>Het litteken verschilt per patiënt en is gemiddeld 10 tot 15 cm lang.</li> <li>U verblijft 1 nacht in de kliniek, soms iets langer.</li> <li>U krijgt een oefenprogramma van onze fysiotherapeut, welke u moet volgen. Uw eigen therapeut begeleidt u verder na vertrek uit de kliniek. Begeleiding voor met name houding en looppatroon door een therapeut wordt geadviseerd.</li> <li>U krijgt tijdelijk bloedverdunners voorgeschreven (meestal middels een onderhuidse injectie).</li> <li>U loopt met een loophulpmiddel (bijv. krukken of een rollator) voor een fase, gemiddeld 3-6 weken.</li> </ul>
<b>Helpt het tegen de pijn?</b>	Ja, vaak wel. Doordat uw lichaam sterker, uw gewicht minder en de conditie beter wordt. Kortom, u voelt zich fitter.	Vaak wel. Door de oefeningen krijgt u meer spierkracht en conditie. Daarnaast kan de fysiotherapie helpen om uw balans te verbeteren. Als u stopt met oefenen, kan de pijn terugkomen.	Vaak is de pijn snel minder.	Meestal wordt de pijn geleidelijk minder gedurende de eerste 4 tot 6 weken. Daarna kan dit effect in enige mate aanhouden (tot 6 maanden).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meestal wordt de pijn na de operatie geleidelijk minder. Gemiddeld zegt 87% van de patiënten dat ze zeer tevreden zijn over hoeveel minder pijn ze ervaren.</li> <li>Het is belangrijk ook na de operatie een gezond gewicht te houden, anders kunt u hierdoor ook (meer) heupklachten krijgen.</li> </ul>
<b>Wat kan ik na de behandeling?</b>	Makkelijker bewegen en dingen doen welke eerder niet goed meer lukten.	U kunt makkelijker bewegen en wordt fitter. Als u de oefeningen blijft doen, dan blijft dit effect ook als u gestopt bent bij de therapeut.	U ervaart minder pijn en kunt daardoor makkelijker bewegen.	U ervaart minder pijn en/of stijfheid en kunt daardoor weer makkelijker bewegen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makkelijker bewegen.</li> <li>Rustige sporten zoals wandelen, zwemmen, golfen en fietsen kunt u veilig doen.</li> <li>Sommige sporten worden afgeraden, zoals basketbal, voetbal en volleybal of hardlopen.</li> </ul>
<b>Zijn er risico's of problemen na de behandeling?</b>	Nee. Als u meer gaat bewegen is wat extra pijn en stijfheid normaal. De artrose wordt er niet erger van.	Als u te veel of te vaak oefent, vooral in het begin van het programma, kan de pijn erger worden. Dat risico is kleiner wanneer u de oefeningen geleidelijk opbouwt. Krijgt u toch meer pijn? Bespreek dan met uw therapeut op welke manier u de oefeningen kunt aanpassen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paracetamol: weinig bijwerkingen</li> <li>NSAID-tabletten: <ul style="list-style-type: none"> <li>Zorgt bij 10 - 30% van de patiënten voor maag/darmklachten, zoals misselijkheid, buikpijn en diarree.</li> <li>Soms zorgt NSAID voor stoornissen in de nierfunctie, hoge bloeddruk of huiduitslag.</li> </ul> </li> <li>Morfinepreparaten: <ul style="list-style-type: none"> <li>Zorgt bij meer dan 10% van de patiënten voor misselijkheid en duizeligheid.</li> <li>1-10% patiënten heeft last van obstipatie, braken, een droge mond, zweten, hoofdpijn, slaperigheid, vermoeidheid en verwijde bloedvaten.</li> <li>Kan verslavend zijn.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In de buurt van de injectieplaats kan tijdelijk een doof gevoel of verminderde kracht aanwezig zijn. Dit is binnen 4 uur meestal weer uitgewerkt.</li> <li>Bij diabetes kan een ontregeling van bloedsuiker ontstaan. Frequentie zelfcontrole is daarom geadviseerd (dagcurve).</li> <li>De eerste dagen kunt u het gevoel van 'opvliegers' ervaren en kan er roodheid in het gezicht zichtbaar zijn, vooral bij vrouwen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risico's van de operatie zelf zijn onder andere infectie en trombose (kans &lt;0.5%).</li> <li>Heel soms schiet de heup na de operatie uit de kom. De kans hierop is de eerste 3 maanden na de operatie het grootst. Het is daarom belangrijk om u goed aan de bewegingsinstructies te houden.</li> <li>Het is een kunstheup en geen nieuwe heup. U zult aan het kunstgewricht moeten wennen en het gewricht aan u, waarbij af en toe wat pijn niet ongewoon is.</li> <li>De kans dat de kunstheup vervangen moet worden, hangt af van uw leeftijd en hoeveel u beweegt. Bij 40% van de totale heupprothesen moet de kunstheup binnen 25 jaar vervangen worden.</li> </ul>