

# De 'klikkende' heup

(Coxa Saltans)



## De 'klikkende' heup

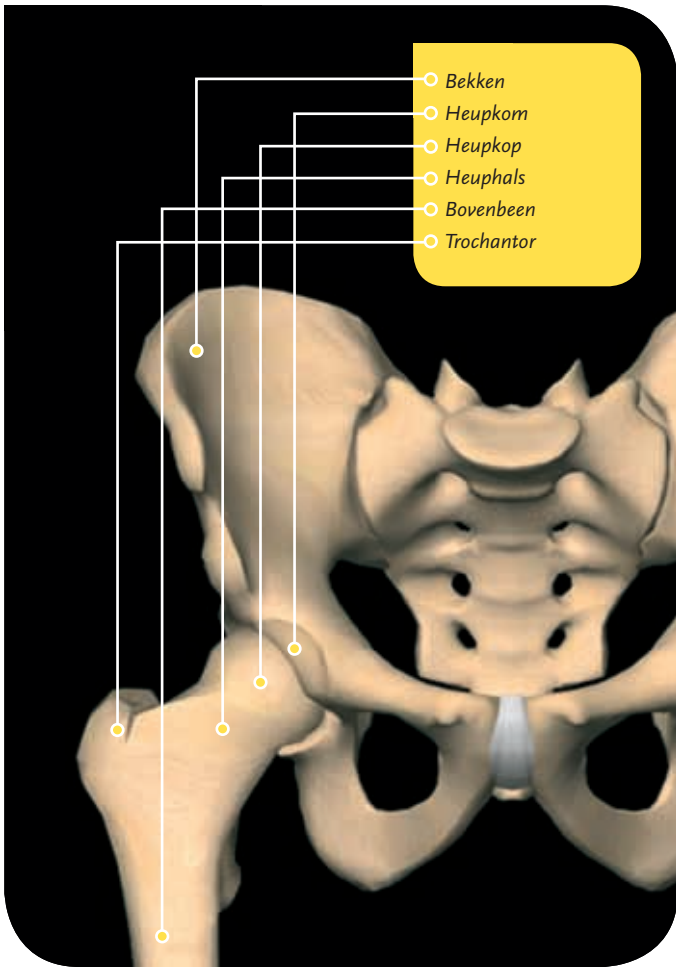
Wanneer uw heup een 'klikkende' beweging maakt, is dat meestal pijnloos en onschuldig. Als u echter pijnklachten heeft, kunt u de orthopedisch chirurg om advies vragen. In deze folder leest u over de mogelijkheden van een behandeling en wat deze voor u betekent.

## De heup

Het heupgewricht is een kogelgewricht. Bij het lopen en bewegen draait de kop van het dijbeen soepel rond in de kom van het bekken. Dat is mogelijk omdat er op de kop en in de kom een laag kraakbeen zit. Kraakbeen is een glad verend weefsel.

## Wat zijn de oorzaken van een 'klikkende' heup?

Een 'klikkende' heup wordt veroorzaakt door het bewegen van een spier of pees over het bot. De beweging van de spier aan de buitenzijde van de heup zorgt voor een 'klikkend' geluid, als het platte deel van het dijbeen licht uitsteekt (trochanter). Na verloop van tijd kan dit leiden tot slijmbeursontsteking. Een andere spier die een 'klikkende' heup kan veroorzaken, loopt van de binnenkant van het dijbeen naar het bekken. De heen- en weergaande beweging over de kop van het dijbeen veroorzaakt het 'klikkende' geluid. Een scheur in het kraakbeen of losliggende stukjes bot of kraakbeen in het heupgewricht kunnen ook de oorzaak zijn van een 'klikkende' heup. U voelt vaak pijn. De beweging van uw heup is meestal beperkt. Een los stukje kraakbeen kan er toe leiden dat de heup blijft haken of op slot gaat.



*De rechterheup, vooraanzicht*

## Hoe wordt de diagnose vastgesteld?

De meeste mensen gaan niet snel met een 'klikkende' heup naar een arts, tenzij er pijnklachten zijn. Heeft u pijn, dan zal uw arts eerst de exacte oorzaken van de 'klikkende' beweging proberen vast te stellen. Hij zal vragen wanneer u pijn heeft, welke activiteiten de pijn veroorzaken, of u het 'klikken' kan opwekken en

of u een aandoening aan de heup heeft. Uw arts kan de beweging van de pees voelen wanneer u de heup buigt of strekt. Röntgenfoto's laten meestal geen afwijkingen zien. Mogelijk is aanvullend onderzoek nodig om andere afwijkingen aan het bot of gewricht uit te sluiten.

## **Wat zijn de behandelmogelijkheden?**


- Als de klikkende heup niet pijnlijk is, is er geen behandeling nodig;
- Als u wel pijn heeft, moet u uw activiteiten aanpassen. U kunt uw heup eventueel met ijs koelen;
- Rekoefeningen, voorgeschreven door uw arts of fysiotherapeut, kunnen u helpen;
- Ontstekingsremmende medicijnen zoals aspirine of ibuprofen kunnen de klachten verlichten;
- Wanneer een slijmbeursontsteking aan de heup is ontstaan, zal uw arts een injectie tegen de ontsteking aanraden;
- Probeer tijdens sporten of andere activiteiten zich steeds herhalende bewegingen van de heup te vermijden. Ga bijvoorbeeld minder fietsen of gebruik tijdens het zwemmen alleen de armen.

## **Wanneer wordt een operatie geadviseerd?**

In het uitzonderlijke geval dat bovengenoemde behandelingen niet helpen, zal de orthopedisch chirurg een operatie adviseren. Welke ingreep wordt gekozen, hangt af van de oorzaak van de 'klikkende' heup. Uw arts zal u hierover adviseren.

## Orthopedie: zorg voor beweging

*De orthopedisch chirurg houdt zich binnen de geneeskunde bezig met de behandeling van het bewegingsapparaat. Daaronder vallen alle beenderen, gewrichten en spieren met pezen. Een behandeling leidt in de regel tot pijnvermindering en verbetering van de functie van bijvoorbeeld knie, heup of rug. Het uiteindelijke doel van orthopedie is dat u meer bewegingsvrijheid krijgt.*



## Nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts.

*Deze folder is mede mogelijk gemaakt door Stichting Anna Fonds.*

De teksten in deze folder zijn met toestemming van de American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS) vertaald en bewerkt voor het Nederlandse taalgebied onder auspiciën van de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV) in samenspraak met de Stichting Patiëntenbelangen Orthopedie (SPO).

Deze folder is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Ondanks de zorgvuldige samenstelling kan geen enkel recht worden ontleend aan de inhoud hiervan. Noch de AAOS, noch de NOV en noch de SPO aanvaarden enige aansprakelijkheid voor onjuistheden. Wijzigingen en aanvullingen kunnen op elk moment en zonder voorafgaande aankondiging worden aangebracht.

