

De behandeling van heupartrose

Screening en intake

De manueel therapeut beoordeelt tijdens de screening en intake of manuele therapie de beste behandeling is voor jouw heuppijn. Hij doet dit door op zoek te gaan naar de oorzaak van de pijn. Hij vraagt naar hoe de pijn is ontstaan en wanneer je er veel en wanneer je er minder last van hebt. Hij kijkt naar je houding, hoe je beweegt en onderzoekt je gewrichten en spieren. Misschien laat hij je ook een paar oefeningen doen. Als de manueel therapeut heeft gezien dat hij jou kan helpen, bespreekt hij met je hoe de behandeling eruit gaat zien.

Soms kun je met heuppijn beter behandeld worden door een arts. Je krijgt dan het advies om contact op te nemen met je huisarts.

De behandeling

Manuele therapie helpt bij beginnende heupartrose en bij heupklachten die voortkomen uit de lage rug. Mensen die met heuppijn bij een manueel therapeut zijn geweest, voelen vaak direct een verandering: de pijn is minder en de heup voelt soepeler aan of beweegt beter. Dit komt omdat de manueel therapeut specifieke technieken toepast om de gewrichten beter te laten functioneren en om je houding en bewegingen te verbeteren. Hij legt altijd goed uit wat hij doet. Daarnaast vertelt hij hoe je goed en gezond kunt blijven bewegen en geeft hij tips en adviezen over een goede houding. Ook krijg je oefeningen mee ervoor zorgen dat de spieren rondom de heup sterker worden.

Meer weten over manuele therapie?

Ga naar www.demanueeltherapeut.net.

Daar lees je meer over manuele therapie en over de behandeling van veelvoorkomende aandoeningen. Ook kun je opzoeken welke manueel therapeut bij jou in de buurt werkt.

Verzekerd voor manuele therapie bij heupartrose

Manuele therapie zit voor kinderen (jonger dan 18 jaar) in het basispakket van de zorgverzekering. Als je 18 jaar of ouder bent dan is een aanvullende verzekering nodig. Informeer hiernaar bij je zorgverzekeraar.



© NVMT 2020

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie (NVMT). De informatie in deze folder is met de grootst mogelijk zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie waaraan geen rechten kunnen worden ontleend.

Manuele therapie bij heupartrose



Manuele therapie bij heupartrose



Heb je pijn in de lies? Kom je lastig op gang als je een tijdje gezeten hebt? Je kunt behoorlijk last hebben van je heup. Leuke dingen doen met je (klein-)kinderen of eenvoudige dagelijkse klusjes

gaan moeizamer door pijn in de heup. Heupklachten komen veel voor bij mensen boven de 60 jaar maar het kan ook op jongere leeftijd voorkomen. Meestal kost lopen steeds meer moeite, maar ook staan geeft problemen.

De klachten van heupartrose

Artrose is ongewenste gewrichtsslijtage. Daarbij wordt het schijfje kraakbeen - dat zorgt voor de demping tussen de botten in een gewricht - dunner. Je kunt dan pijn en stijfheid voelen, vooral bij het opstaan. Artrose van de heup kan liespijn veroorzaken. De pijn kan uitstralen naar de knie. Uit onderzoek blijkt dat bij beginnende artrose manuele therapie goed werkt. Ook bewegen helpt tegen de pijn. Heupartrose gaat niet vanzelf over. De artrose blijft en kan langzaam erger worden. De manueel therapeut kan je helpen dit proces te vertragen en leert je om zelf de heup soepeler te maken en te houden.

Pijn in de heup kan ook ontstaan door overbelasting. Daarnaast kunnen heupklachten ook veroorzaakt worden doordat de lage rug niet beweeglijk genoeg is. Dit kan komen door een gewricht in je lage rug of door je rug en bilspieren.

Wat kun je zelf doen?

Als je gezond leeft, blijft bewegen en positief denkt, herstel je sneller.

Blijf bewegen

Het is belangrijk om te blijven bewegen. Door te bewegen blijven je spieren en gewrichten sterk en soepel en heb je minder vaak pijn. Misschien dat bewegen in het begin pijn doet, maar hou vol en blijf rustig bewegen. Beweeg elke dag een beetje meer. Door te bewegen maak je je heupspieren sterker.

Denk positief

Bij de meeste mensen met beginnende heuppijn gaat de pijn na een tijdje weer over. Probeer daarom niet teveel aan de heuppijn te denken en vertrouw erop dat de pijn weer overgaat. Want hoe meer zorgen je je maakt, hoe meer je de pijn voelt.

Leef gezond

Als je genoeg slaapt, gezond en gevarieerd eet en niet of minder rookt, herstel je sneller van de pijn.

Feiten over heupartrose

- Er zijn ongeveer 30.000 nieuwe gevallen van heupartrose per jaar.
- In Nederland hebben 450.000 mensen heupartrose.
- Artrose kan op elke leeftijd ontstaan maar komt vooral voor bij oudere mensen.
- Bij beginnende heupartrose werkt manuele therapie.

Blijf niet te lang met klachten rondlopen. Als de klachten niet binnen enkele weken verdwijnen, neem dan contact op met een manueel therapeut.

Naar de manueel therapeut

Een manueel therapeut is een gespecialiseerd fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een aanvullende master-opleiding voor manuele therapie heeft gevolgd. Hij heeft zich gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van mensen met pijn- en/of bewegingsklachten en in het bijzonder klachten aan de rug, nek, schouders en heup.

De manueel therapeut kijkt naar hoe je beweegt en naar het geheel van gewrichten en spieren. Ook kijkt hij of er misschien iets anders is wat jouw klacht (mee-)veroorzaakt, zoals stress of hoe je slaapt of eet. Elke patiënt is anders, daarom maakt de manueel therapeut een behandelplan dat past bij jouw klacht. Als het nodig is, werkt hij samen met de huisarts, een medisch specialist of andere zorgverlener. Vaak merk je na een (paar) behandeling(en) al verschil: je hebt minder pijn en je kunt soepeler bewegen.



Wist je dat je ook één keer naar een manueel therapeut kunt gaan? Hij kijkt dan samen met jou naar je klacht en vertelt hoe de behandeling eruit gaat zien en wat je zelf moet gaan doen. Zo weet je meteen waar je aan toe bent.

Heb je een klacht die met bewegen te maken heeft? Dan mag je direct naar de manueel therapeut. Je hoeft dus niet eerst naar je huisarts en je hebt ook geen verwijfsbriefje nodig.