

Heupklachten: oefentherapie of een heupscopie

Heb je aanhoudende heupklachten door FAI (femoroacetabulair impingement) of een labrumscheur? Er zijn 2 behandelingen mogelijk: oefentherapie of een heupscopie. Samen met je orthopedisch chirurg bespreek je wat het beste bij jou past — deze kaart helpt je op weg. Meer uitgebreide informatie vind je op heupscopie.nl.

Behandelkeuzes →	Oefentherapie (zonder operatie)	Heupscopie (operatie met revalidatie)
Wanneer kun je deze behandeling krijgen?	- Bij de meeste heupklachten door FAI of een labrumscheur is dit de eerste stap. - Ook een goede keuze als je liever nog niet wilt opereren.	- Als oefentherapie onvoldoende verbetering geeft. - Het best geschikt als je jong bent, een gezond gewicht hebt en er geen kraakbeenschade of (beginnende) artrose is.
Wat houdt de behandeling in?	- Een fysiotherapeut stelt met jou een gericht oefenprogramma op voor kracht en stabiliteit rond de heup, meestal 1 tot 2 keer per week onder begeleiding. - Je oefent daarnaast zelf thuis, meestal gedurende 3 maanden of langer. - De fysiotherapeut adviseert je ook over het aanpassen van je belasting, bijvoorbeeld in werk, sport of hobby's.	- Een kijkoperatie via 2 of 3 sneetjes van 2 tot 3 centimeter. - De orthopedisch chirurg hecht een beschadigd labrum, of verwijdert het beschadigde deel als hechten niet meer mogelijk is. Ook wordt bij FAI overtollig bot weggeslepen en eventuele kraakbeenschade behandeld.
Wat gebeurt er tijdens de behandeling?	- Je bouwt de belasting geleidelijk op onder begeleiding van je therapeut. - Geen operatie of verdoving nodig.	- Je krijgt narcose of een spinale verdoving (ruggenprik). - De operatie duurt meestal drie kwartier tot anderhalf uur. Je gaat dezelfde dag weer naar huis.
Wat doe je na de behandeling, thuis?	- Je zet de oefeningen thuis of in de sportschool voort. - Stop je met oefenen, dan kan de pijn terugkeren — blijven bewegen houdt het effect vast.	- Je loopt de eerste 2 tot 6 weken met krukken en start binnen enkele dagen met fysiotherapie. - Volledig herstel duurt gemiddeld 6 tot 9 maanden, met een revalidatie in vaste fasen.
Wat zijn de effecten op je klachten?	- Bij een deel van de mensen verdwijnen de klachten voldoende zonder operatie. - Bij aanhoudende klachten kan alsnog voor een heupscopie gekozen worden.	- Ongeveer 4 op de 5 mensen hebben een aanzienlijke verbetering van hun klachten ten opzichte van vóór de operatie. - Bij ongeveer 1 op de 20 mensen nemen de klachten juist toe ten opzichte van vóór de operatie.
Kan ik weer sporten?	- Veel mensen kunnen hun sport weer oppakken, maar mogelijk niet altijd op het oude niveau. - Bij te snel opbouwen kan de pijn tijdelijk toenemen.	- Ongeveer 3 op de 4 mensen keert terug naar de oude sport, gemiddeld na circa 9 maanden. - Minder dan de helft haalt uiteindelijk weer het oude sportniveau.
Wat zijn de risico's en mogelijke bijwerkingen?	- De onderliggende vormafwijking (bij FAI) blijft aanwezig — bij opbouw van de belasting kunnen klachten terugkeren. - Bij de cam-variant kan dit op de langere termijn mogelijk de ontwikkeling van artrose versnellen. - Er zijn geen risico's van een operatie of verdoving.	- Complicaties zijn zeldzaam: een tijdelijk doof gevoel, een nabloeding, een wondinfectie of trombose. - Er is een kans dat de operatie niet het gewenste effect heeft, of dat klachten na verloop van tijd terugkeren — soms is dan een nieuwe operatie nodig.