

MANUELE THERAPIE BIJ HEUPARTROSE

Heupartrose is een aandoening van de heup die veel voor komt. Op 1 januari 2011 waren er naar schatting 1.189.000 mensen in Nederland (444.000 mannen en 745.000 vrouwen) met artrose bekend bij de huisarts. Knieartrose komt het vaakst voor (594.000 personen), gevolgd door heupartrose (359.000). Het aantal nieuwe patiënten met heup- en knieartrose per jaar in Nederland werd in 2007 geschat op 23.100 mannen en 42.900 vrouwen. Dit komt overeen met 2,8 op de 1000 mannen en 5,1 op de 1000 vrouwen. Het risico op artrose neemt toe met de leeftijd, met een piek rond de 78 tot 79 jaar.

Het kraakbeen in het heupgewricht verandert van structuur en wordt tevens dunner. Hierdoor beweegt het gewricht minder soepel en kan deze stijf en soms ook pijnlijk aanvoelen. Vaak is heupartrose gerelateerd aan ouderdom en wordt daarom ook vaak 'heupslijtage' genoemd. Beweging is goed voor de gewrichten om het slijtage proces tegen te gaan. Om deze reden adviseren wij iedereen om dagelijks veel te bewegen. Denk hierbij aan de beweegnorm van 30 minuten bewegen per dag.

OORZAAK

Artrose komt over het algemeen voor bij mensen ouder dan 50 jaar en bij mensen boven de 60 jaar wordt het relatief vaker gezien. In principe is artrose een natuurlijk proces dat hoort bij het ouder worden. De klachten ontstaan vaak geleidelijk. Stijfheid en met name ochtendstijfheid is een bekend kenmerk van heup artrose. De bewegelijkheid van de heup is beperkt in alle richtingen en er kan ook sprake zijn van krachtsverlies. Wanneer er ook pijn ontstaat vanuit het heupgewricht dan presenteert deze zich vaak in de lies streek en soms ook aan de buitenzijde van de heup.

PROGNOSE

De structuurveranderingen en het dunner worden van het kraakbeen is een langzaam voortschrijdend proces. Het kraakbeen heeft geen herstellende functie en er kan zodoende geen kraakbeen worden aangemaakt door het lichaam. Er is geen herstel mogelijk van het kraakbeen, er is echter wel functie herstel mogelijk, afhankelijk van de gradatie van artrose.

De manueel therapeut probeert de situatie van uw heup in kaart te brengen tijdens de intake.

BEHANDELING

De manueeltherapeut kan de artrose niet wegnemen of genezen. Wel kan hij de gevolgen van de artrose verminderen, ofwel de functies van de heup verbeteren. Het is aangetoond door wetenschappelijk onderzoek dat manuele therapie in combinatie met oefentherapie zeer effectief is bij het verminderen van pijn en beperkingen bij heupartrose. De manueeltherapeut richt zich op vermindering van pijn en toename van bewegelijkheid in het heupgewricht. Indien er sprake is van krachtsverlies, dan kan de manueeltherapeut u ook oefeningen aanbieden ter versterking van deze spieren.

INFORMATIE

Bent u geïnteresseerd of wilt u een afspraak maken? Neem dan contact op met:
Delver & van der Knaap, Fysiotherapie onder telefoonnummer 0229-215615

Veel succes, Chiel Delver en Ricco Poffijn, manueel therapeuten

