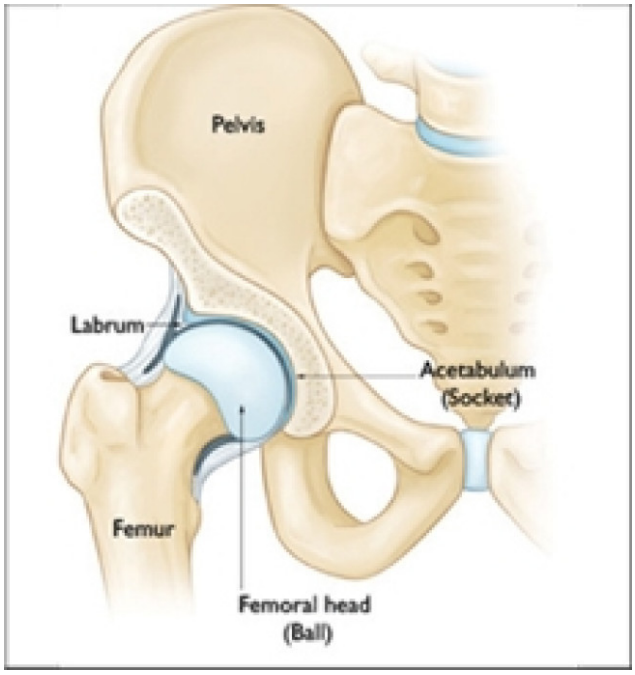
Impingement en/of labrumscheur van de heup

Het heupgewricht bestaat uit de heupkop die beweegt in de heupkom in het bekken. De heupkop en het kommetje zijn bekleed met kraakbeen, zodat ze soepel ten opzichte van elkaar kunnen glijden. Aan de rand van de heupkom zit een dikke rand van kraakbeenachtig weefsel: het labrum (zie ook de afbeelding hieronder). Het labrum fungeert als een soort zuignap, waardoor de heupkop stevig in de kom blijft zitten. Ook wordt door het labrum het contactoppervlak tussen de kop en kom vergroot.

Meer over impingement van de heup

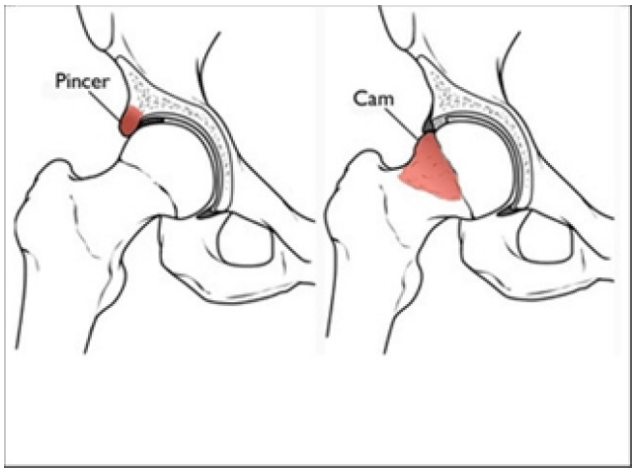


Heupklachten worden op oudere leeftijd (ouder dan 45 jaar) meestal veroorzaakt door artrose. Op jongere leeftijd kunnen heupklachten ontstaan door andere oorzaken, zoals een scheur in het labrum.

Een labrumscheur kan ontstaan door inklemming van de heupkop tegen de rand van de heupkom en het labrum bij diep buigen van de heup. Dit noemen we ook wel impingement. Er zijn drie soorten impingement (zie ook de afbeelding hieronder):

- **CAM-type**: hierbij zit er aan de rand van de heupkop een knobbel (CAM-laesie). Deze knobbel duwt bij diepe buiging van de heup tegen het labrum en de rand van het kommetje. Hierbij kan het labrum uiteindelijk scheuren. Ook kan het kraakbeen aan de rand van het kommetje beschadigd worden.
- **Pincer-type**: hierbij zit er een extra botrand aan het heupkommetje (Pincer-laesie). Hierdoor hangt het kommetje te ver over de heupkop. Het gevolg is dat de rand van de heupkop bij diepe buiging klem komt te zitten tegen deze botrand van het labrum, dat daar aan vast zit. Ook dan kan het labrum uiteindelijk scheuren.
- **Gecombineerd CAM- en Pincer-type**: hierbij zit er zowel een CAM- als Pincer-laesie in het heupgewricht.

Impingement van de heup kan uiteindelijk ook artose van het heupgewricht veroorzaken.



Symptomen

Pijn rond de heup of in de lies is de meest voorkomende klacht. De pijn wordt vaak erger na inspanning of bij een diepe buiging van de heup. Ook kan de patiënt soms 's nachts wakker worden van de pijn.

Onderzoeken

Uw orthopeed stelt de diagnose door te luisteren en vragen naar de klachten die u heeft. Ook zal de orthopeed lichamelijk onderzoek van de heup te doen. Er wordt een röntgenfoto van de heup gemaakt om de botten van de heup goed te kunnen beoordelen. De orthopeed kan een MRI- of CT-scan van de heup laten maken om de diagnose te stellen. Bij de MRI-scan is het noodzakelijk om vooraf contrastmiddel in het heupgewricht te spuiten.

Behandelingen

- Aanpassen belastingspatroon: activiteiten die de klachten uitlokken of laten voortbestaan kunnen het beste vermeden worden, zoals activiteiten waarbij de heup diep gebogen moet worden.
- Pijnstillers: pijnmedicatie die ook ontstekingsremmend werkt zoals ibuprofen, naproxen of diclofenac, kan goed helpen om de pijn weg te nemen.
- Fysiotherapie: de fysiotherapeut kan de kracht en coördinatie van de spieren van de heup verbeteren, waardoor de klachten afnemen.
- Injectie: een injectie in de heup met een pijnstiller en ontstekingsremmer neemt de ontstekingsreactie in het heupgewricht weg. Hiermee kunnen de klachten tijdelijk of langdurig verdwijnen. Meestal kan deze injectie door de orthopeed op de polikliniek worden uitgevoerd met behulp van het echo-apparaat.
- Operatie: als bovengenoemde behandelingen niet meer helpen kan een operatie van de heup verricht worden. Hierbij kan via een kijkoperatie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/kijkoperatie-van-het-heupgewricht)het gescheurde labrum of de oorzaak van de impingement verholpen worden.

Expertise en ervaring

De orthopedisch chirurgen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben uitgebreide ervaring in het behandelen van heupklachten. Er zijn gespecialiseerde orthopeden voor bijvoorbeeld sportletsels en/of artrose van de heup.

Voor patiënten jonger dan 45 jaar met heupklachten is er de sportheuppoli. Hier werken de orthopeed en de fysiotherapeut nauw samen. Als het nodig is, kunnen zij ook advies vragen aan de sportarts.

Meer informatie

Op YouTube kunt u filmpjes bekijken over de CAM- en Pincer-impingement:

- CAM-impingement (https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=qkVxHnCyuxc)
- Pincer-impingement (https://www.youtube.com/watch?v=qu5DAJCZjyA)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Artrose in de heup (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/artrose-de-heup-slijtage)

Specialismen

- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)

Contact Orthopedie	T 088 320 23 00