# Gebroken heup (collumfractuur)

Bij een gebroken heup (heupfractuur) zijn de botten rond het heupgewricht op één of meerdere plaatsen gebroken. Als u uw heup heeft gebroken, wordt u meestal geopereerd. Voor patiënten die heel kwetsbaar zijn, is ook een palliatieve behandeling mogelijk.

Een gebroken heup noemen we ook wel een heupfractuur. De medische term is een collumfractuur of pertrochantaire femurfractuur.

## Meer over een gebroken heup

Een gebroken heup is vaak een breuk boven in het bovenbeen, bij het heupgewricht. Het bovenbeen zit met de heupkop in de heupkom van het bekken: dit is het heupgewricht. De breuk zit meestal net onder de heupkop of iets lager waar het bovenbeenbot wat dikker is. De breuk kan ook onder de verdikkingen van het bot zitten.

## Symptomen

Als u uw heup heeft gebroken, kunt u last hebben van:

- pijn in de lies;
- een bult (zwelling) en blauwe plek (bloeduitstorting) op uw heup;
- een korter been of een been dat naar buiten is gedraaid

Vaak kunt u niet lopen of niet steunen op uw been.

### Oorzaken

Meestal ontstaat een gebroken heup door een val, bijvoorbeeld door struikelen of uitglijden. Vaak gaat het om een simpele val in de eigen woning.

Een gebroken heup komt vaak voor bij ouderen. De gemiddelde leeftijd van een patiënt met een gebroken heup is 84 jaar. Dit komt doordat ouderen vaker botontkalking hebben.  Botontkalking hoort bij het ouder worden. Het bot wordt dan minder stevig (brozer). Soms is er sprake van erg veel botontkalking. Dit noemen we osteoporose (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5884).

Ook jongere mensen kunnen hun heup breken. Dit komt meestal door een fiets-, auto-, of klusongeluk.

## Behandelingen

Als u uw heup heeft gebroken wordt u meestal geopereerd. De plek waar de breuk zit, is belangrijk voor de operatie. Er zijn verschillende operaties mogelijk. De arts bespreekt met u wat voor u de beste operatie is.

Er zijn 3 operaties mogelijk:

1. We zetten de breuk vast met schroeven, een plaat of een pen. U houdt hiermee uw eigen heupkop.
2. Kophalsprothese: de heupkop vervangen we door een prothese.
3. Totale heupprothese: de heupkom en de heupkop vervangen we door protheses. Dit wordt ook wel een 'nieuwe heup' genoemd.

Voor patiënten die heel kwetsbaar zijn, is een operatie niet altijd de beste keuze. Bij deze patiënten kunnen we ervoor kiezen om niet te opereren. Deze keuze maken we samen met de patiënt en zijn of haar naaste. Deze behandeling heeft als doel om comfort en pijnstilling te geven.

## Adviezen om een gebroken heup te voorkomen

U kunt een aantal dingen doen om een gebroken te voorkomen:

- **Beweeg elke dag**: regelmatig bewegen zorgt voor sterke botten en spieren.
- **Ga naar buiten en eet verschillende dingen**: vitamine D en calcium houden uw botten sterk. Voor ouderen is het soms aan te raden om extra vitamine D en calcium te slikken. Overleg dit met uw arts.
- **Voorkom vallen**: u en uw naasten kunnen zelf veel doen om vallen te voorkomen. Bekijk de tips hier. (https://www.antoniusziekenhuis.nl/traumageriatrie/zo-blijft-u-overeind-en-voorkomt-u-een-val)

## Expertise en ervaring

Sinds 2018 heeft het St. Antonius Ziekenhuis een Centrum voor Traumageriatrie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/traumageriatrie). Wij zijn gespecialiseerd in de zorg voor (kwetsbare) ouderen met een heupfractuur, ook buiten het ziekenhuis. Wij behandelen jaarlijks ongeveer 500 patiënten met een gebroken heup. Mede door dit centrum hebben wij veel expertise en kunnen wij de beste zorg bieden aan patiënten met een gebroken heup.

## Vooruitzichten

Hoe het met mensen gaat nadat zij een heup hebben gebroken, is voor iedereen anders. Hoe jonger en fitter mensen zijn, hoe beter het herstel.

Van elke 100 patiënten die geopereerd worden, krijgen er 40 patiënten complicaties. Patiënten raken bijvoorbeeld verward of krijgen een blaasontsteking.

### Kwetsbaarheid

Een gebroken heup is vaak een teken van kwetsbaarheid. Met kwetsbaarheid bedoelen we dat het lichaam in slechte conditie is. Bij ouderen die kwetsbaar zijn, is een gebroken heup heel ernstig.

Een gebroken heup kan voor kwetsbare patiënten zelfs levensbedreigend zijn. Kwetsbare mensen die ouder zijn dan 85 jaar en andere aandoeningen hebben, overlijden vaak binnen 1 jaar. Daarom geven wij speciale aandacht aan patiënten die kwetsbaar zijn. Wij kijken verder dan de breuk en beslissen samen met de patiënt en de naasten welke zorg het beste past.

## Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

## Gerelateerde informatie

### Aandoeningen

- Osteoporose (botontkalking) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/traumageriatrie/osteoporose-botontkalking)
- Osteopenie (verlaagde botmineraaldichtheid) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie/osteopenie-verlaagde-botmineraaldichtheid)

### Specialismen

- Centrum voor Traumageriatrie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/traumageriatrie)

**Contact Centrum voor Traumageriatrie** **T 088 320 19 00**