Nederlandse Vereniging
voor Manuele Therapie
Aangesloten bij KNGF

Manuele therapie bij heupklachten

Informatie voor cliënten

Manuele therapie bij heupklachten

Pijn in de lies of opstartproblemen na een tijdje zitten. U kunt in uw dagelijks leven behoorlijk last hebben van uw heup. Leuke activiteiten met uw (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.

In deze folder leest u wat de manueel therapeut voor u kan betekenen én wat u zelf kunt doen om de heupklachten te verminderen of te voorkomen.

Dhr. Bronsgeest, 70 jaar: *'Ik heb altijd veel gesport en wandel graag met mijn twee hondjes over het strand. Sinds twee jaar doet mijn rechterlies zeer. Eerst alleen na het sporten maar nu al na een uurtje wandelen. Bewegen kost hierna veel moeite en de pijn staat me tegen. Mijn lies doet zeer en mijn onderrug doet sinds kort ook meer pijn. De orthopeed zei dat ik lichte artrose (slijtage) heb en verwees me door naar de fysio-manueel therapeut. De manueel therapeut heeft mijn heup losgemaakt en ik kreeg oefeningen. Ik kan nu weer fijne strandwandelingen maken en zelfs weer fitnessen. Ik weet dat de slijtage niet weggaat maar ik kan nu weer dingen doen die ik leuk vind!'*

Met manuele therapie: altijd in beweging

Pijn in de heup

Bij het ouder worden raken de gewrichten ook in een minder goede staat. Bij sommige mensen ontstaat er slijtage in de gewrichten (artrose). De heup is gevoelig voor slijtage. Heupslijtage veroorzaakt liespijn en de pijn straalt uit naar de rug of knie. Uit onderzoek blijkt dat manuele therapie bij beginnende slijtage goed werkt.

Heupslijtage gaat niet vanzelf over. De slijtage blijft en kan langzaam erger worden. De manueel therapeut helpt u dit proces te vertragen en leert u zelf de heup soepeler te maken.

Pijn in de heup kan ook ontstaan door overbelasting.

Feiten over heupklachten

- Heupslijtage gaat niet vanzelf over
- Heupklachten komen veel voor bij mensen boven de 60 jaar maar het kan ook op jongere leeftijd voorkomen
- De bevindingen op bijvoorbeeld een MRI-scan zeggen nog niet zoveel over de mate van uw klachten
- Bij beginnende heupslijtage is manuele therapie effectief

Wat kunt u zelf doen bij heupklachten: 4 tips

- **Blijf bewegen**
  Heupklachten kunnen uw dagelijkse activiteiten behoorlijk in de weg zitten. Toch is het belangrijk om te blijven bewegen. U kunt bijvoorbeeld denken aan zwemmen of fietsen. Zo houdt u uw spieren en gewrichten sterk en soepel en hebt u over het algemeen minder last. Bewegen doet misschien pijn in het begin, maar houd vol en blijf rustig bewegen. Door te bewegen maakt u uw heupspieren sterker.

- **Denk positief**
  Negatieve maar ook positieve gedachten hebben invloed op uw herstel. Hoe meer zorgen u zich maakt, hoe minder snel u herstelt. Denk daarom niet teveel aan uw heuppijn en richt u op activiteiten die nog wel gaan.

- **Leef gezond**
  Voldoende slapen, gezond en gevarieerd eten, niet roken. Roken heeft een negatieve invloed op de doorbloeding van spieren, gewrichten.

- **Blijf actief in werk en huis**
  Het is goed om actief te blijven, in huis of op uw werk. Misschien dat u de eerste periode uw werkzaamheden wat moet aanpassen of ze wat langzamer moet doen. Belangrijk is om actief en in beweging te blijven.

Naar de manueel therapeut

Hebt u last van uw heup, bespreek uw klachten dan met een manueel therapeut.

Wist u dat mensen die zich direct na het ontstaan van een klacht melden bij de manueel therapeut, minder hevige klachten hebben? Blijf er dan ook niet te lang mee rondlopen en neem contact op met een manueel therapeut bij u in de buurt.

Een manueel therapeut is een gespecialiseerd fysiotherapeut die na zijn opleiding voor fysiotherapie een aanvullende opleiding voor manuele therapie heeft gevolgd. De manueel therapeut heeft zich gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van mensen met pijn- en/of bewegingsklachten en in het bijzonder klachten van de wervelkolom.

U kunt zonder een verwijzing van uw arts een afspraak maken bij uw manueel therapeut.

Hoe gaat de manueel therapeut te werk?

De manueel therapeut gebruikt specifieke technieken om gewrichten beter te laten functioneren en om uw houding en bewegingen te verbeteren. Bijvoorbeeld mobilisatie of manipulatie om de heup soepeler te maken. Hij behandelt ook de onderrug en het bekken omdat deze vaak extra gebruikt worden om de heup te ontlasten. De manueel therapeut geeft u ook oefeningen om de beenspieren sterker te maken.

Hieronder leest u hoe de manueel therapeut te werk gaat.

Screening

Soms is het beter om u door een arts te laten behandelen. De manueel therapeut kijkt daarom tijdens de screening of er misschien een andere oorzaak kan zijn voor uw klachten. In dat geval adviseert hij u contact op te nemen met uw huisarts. Als het nodig is, werkt de manueel therapeut samen met een huisarts, medisch specialist of andere zorgverlener.

Intake

Tijdens de eerste afspraak vraagt de manueel therapeut naar uw klachten; hoe zijn ze ontstaan en wanneer hebt u er veel en wanneer hebt u er weinig last van? Hij kijkt naar uw houding, hoe u beweegt en onderzoekt uw gewrichten en spieren. Soms laat hij u een paar oefeningen doen zoals hurken, bukken of lopen. Zo kan de manueel therapeut beslissen of manuele therapie kan helpen bij uw klachten. Is dat het geval, dan bespreekt de manueel therapeut met u de aanpak voor de verdere behandeling en wat u kunt verwachten: hoeveel behandelingen er nodig zijn en hoe snel de klachten minder moeten worden. Zo hebt u meteen na de eerste afspraak duidelijkheid over het vervolg.

Behandeling

Bij beginnende heupslijtage is manuele therapie effectief. De manueel therapeut zorgt ervoor dat de heup soepeler kan bewegen. Vaak zorgt dit ervoor dat u minder pijn hebt. Met een voor u persoonlijk opgesteld oefenprogramma maakt u de spieren rondom de heup sterker. Een behandelplan duurt tussen de 6 en de 12 weken.

Daarnaast vertelt de manueel therapeut hoe u goed en gezond kunt blijven bewegen en geeft tips en adviezen over een goede houding. Ook krijgt u oefeningen mee die helpen voorkomen dat de klachten terugkomen. Hij kijkt altijd goed wat het beste bij u past.

Verzekerd voor manuele therapie bij heupklachten?

Manuele therapie zit voor personen tot 18 jaar in het basispakket van de zorgverzekering. Boven de 18 jaar is een aanvullende verzekering nodig om in aanmerking te komen voor een vergoeding.Informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

Meer weten over manuele therapie?

Kijk op www.demanueeltherapeut.net. Daar leest u meer over manuele therapie en over de behandeling van veel voorkomende aandoeningen. Ook ziet u welke manueel therapeut bij u in de buurt werkt.

Colofon
©NVMT 2016–07 'Manuele therapie bij heupklachten'

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