

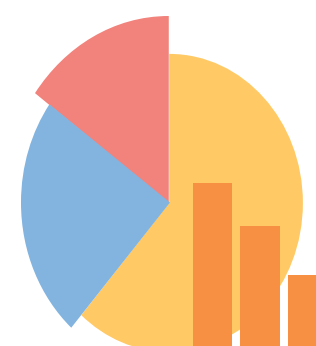
Pijn aan de zijkant van de heup: Wat weten we?

Pijn aan de zijkant van de heup komt veel voor. Vaak wordt dit veroorzaakt door een irritatie van de pezen van de bilspieren die aan de zijkant van de heup aanhechten, of soms door de slijmbeurs die daar onder ligt. Met de juiste behandeling zijn deze klachten vaak te verminderen of verhelpen.

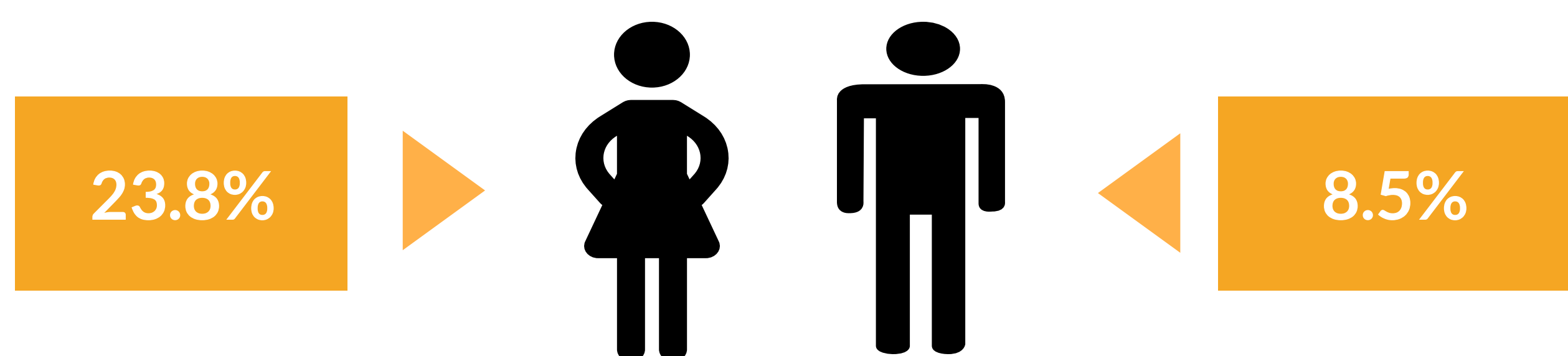
1 DE CIJFERS



Van alle peesproblemen in het been, is de heup de meest voorkomende plek van klachten



Peesproblemen van de heup komen het meest voor bij vrouwen boven de 40 jaar



Zoveel procent van de mensen tussen de 50 en 70 jaar heeft deze klachten

2 KLACHTEN

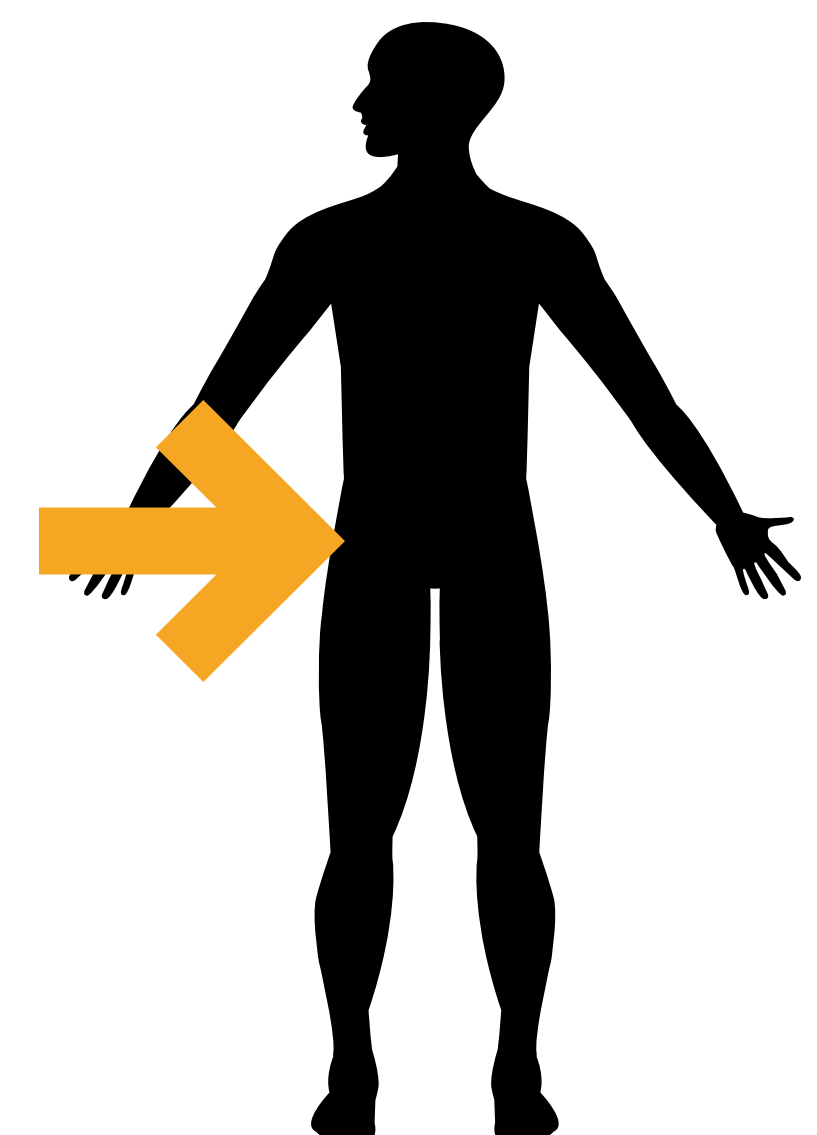
Vaak ervaren mensen klachten aan de buitenzijde van de heup tijdens of na activiteiten als lang staan, wandelen, hardlopen, zitten en op hun zij slapen



3 OORZAAK

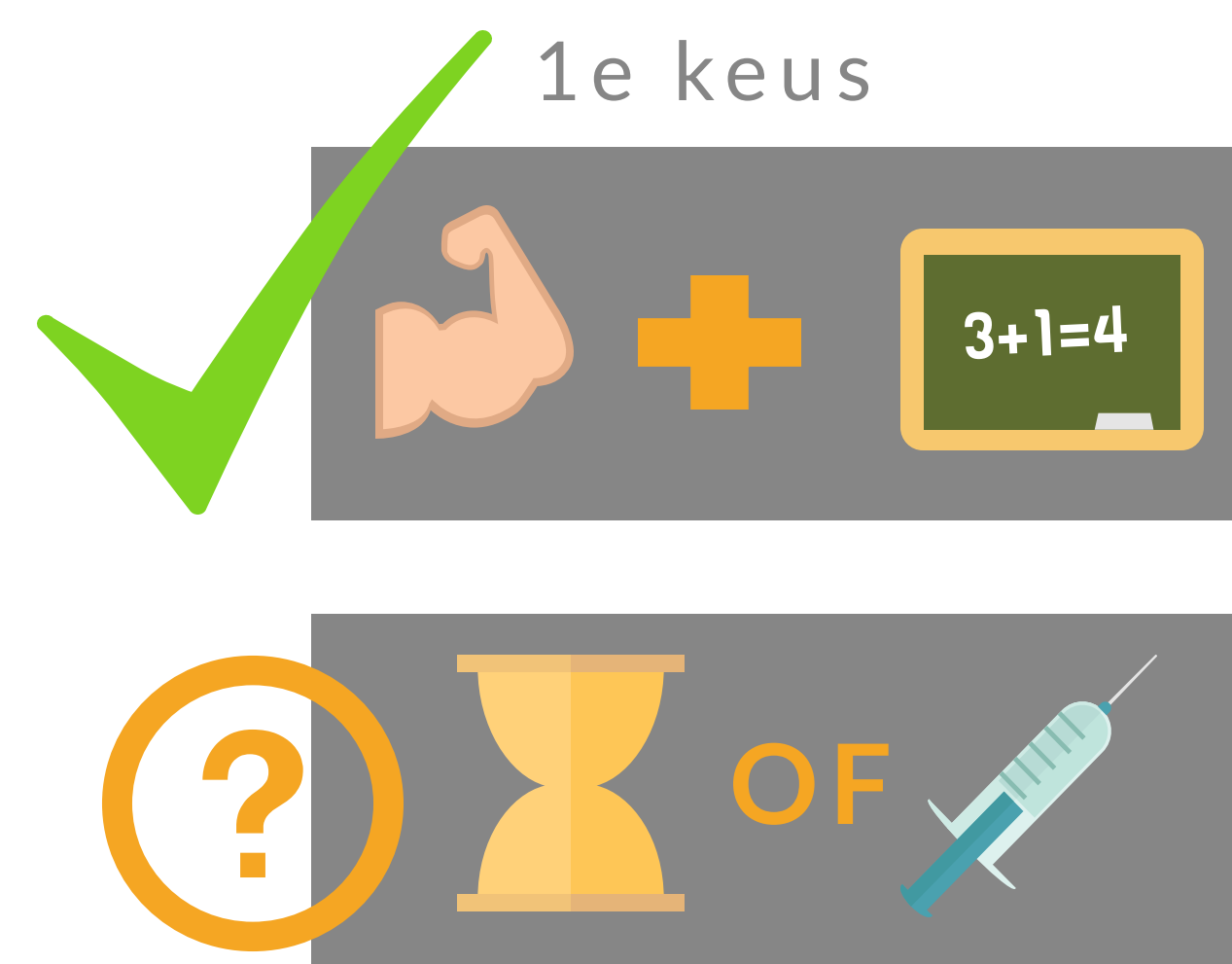
De klachten ontstaan vaak in de regio van de oranje pijl

Vaak is er niet 1 oorzaak aan te wijzen, maar spelen meerdere factoren een rol. Denk hierbij aan factoren als geslacht, leeftijd, gewicht, veranderingen in belasting of belastbaarheid, de stand van de heup, kracht of mobiliteit.

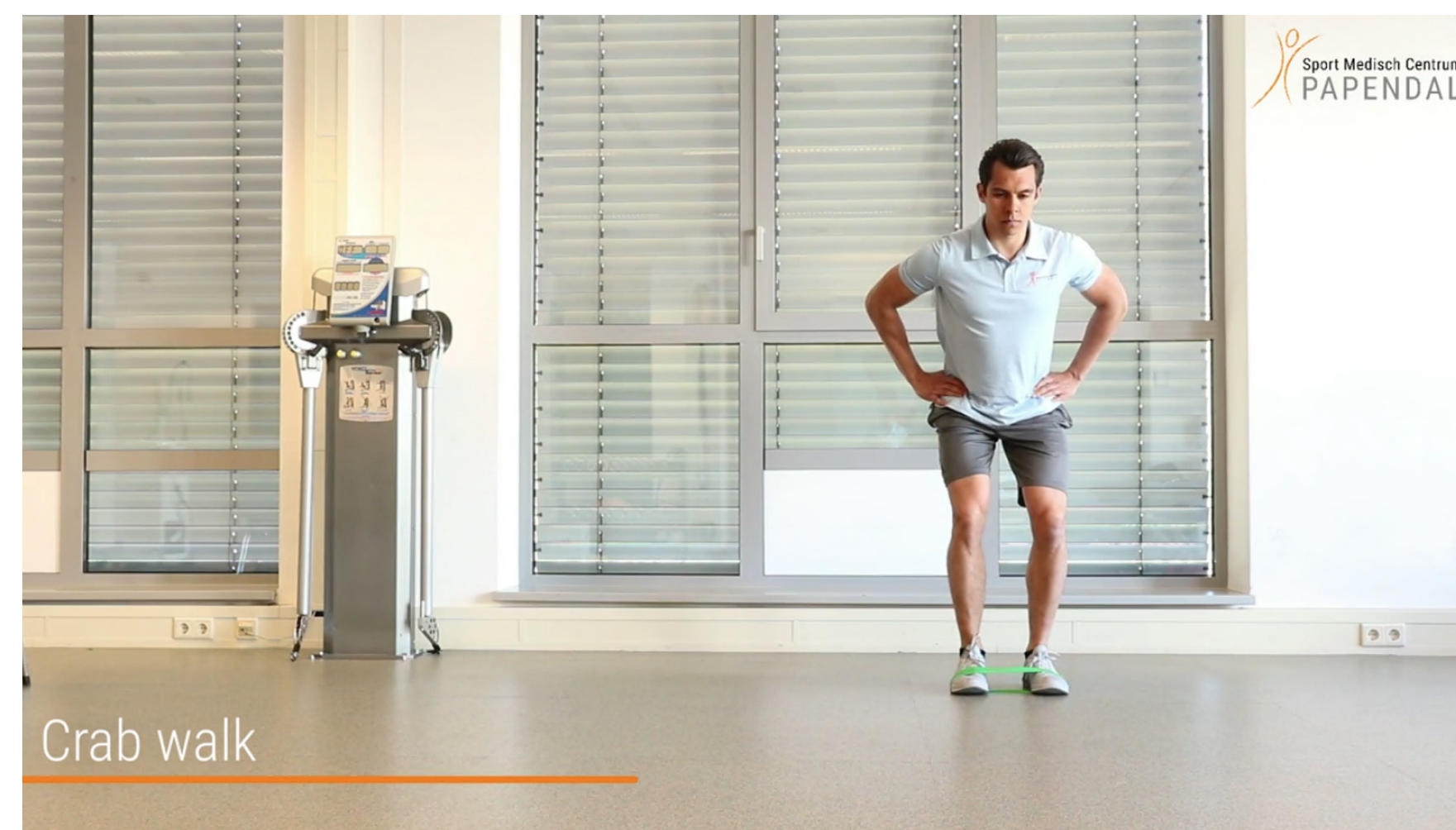


4 WAT KAN IK ER AAN DOEN?

Er is duidelijk wetenschappelijk bewijs voor dat een combinatie van training en uitleg over peesherstel zowel op de korte als lange termijn voor betere resultaten zorgt dan alleen een injectie of alleen een afwachtend beleid. Een combinatie van bovenstaande behandelingen is ook mogelijk.



Dit zijn voorbeelden van oefeningen die gedaan kunnen worden om de kracht en stabiliteit rond de heup te verbeteren

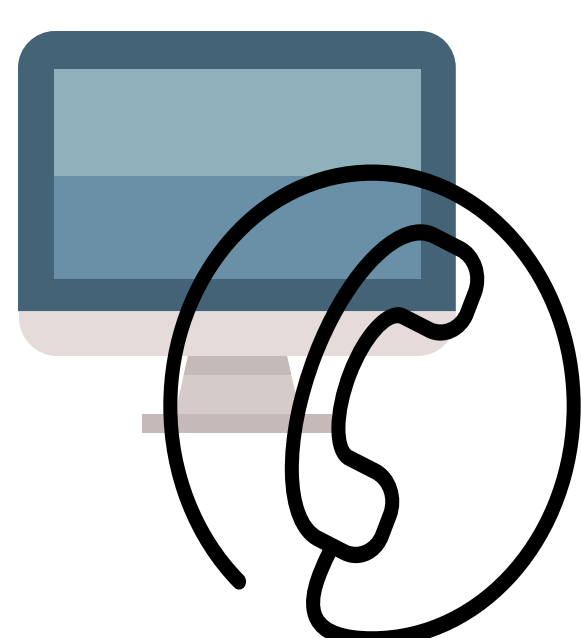


5 WAAR KAN DE FYSIO MEE HELPEN?



De fysiotherapeut gaat samen met jou op zoek naar waar in jouw geval winst te behalen is. Dit kan zowel fysiek als online via een videoconsult. Er wordt een oefenprogramma opgesteld, gekeken of je de oefeningen goed uitvoert en je krijgt informatie over wat je kunt verwachten qua herstel. In overleg met je behandelaar kies je een programma wat je op de praktijk, in de sportschool of thuis kunt voeren.

6 MEER INFORMATIE / VRAGEN?



- www.smcp.nl
- 088-088 1350
- fysio@smcp.nl