Behandeling

# Heup en artrose; stepped care

De behandeling van artrose van de heup (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/artrose-van-de-heup) gaat stap voor stap. We beginnen altijd met de eenvoudigste aanpak. Pas als dat niet voldoende helpt, gaan we naar de volgende stap. Dit noemen we 'stepped care'. U leest er hier meer over.

## 'Stepped care' bij artrose van de heup

### De 3 stappen

#### Stap 1: Informatie, beweging en leefstijl

- Leer meer over uw aandoening.
- Blijf zo veel mogelijk bewegen — dit is de belangrijkste behandeling.
- Kom op een gezond gewicht als u overgewicht heeft.
- Maak gebruik van loophulpmiddelen als dat nodig is (zoals een wandelstok).

#### Stap 2: Oefentherapie en pijnmedicatie

- Fysiotherapie of oefentherapie: begeleide oefeningen voor kracht en beweeglijkheid
- Pijnstillers: paracetamol als eerste keus, daarna eventueel een ontstekingsremmer (NSAID)
- Bij overgewicht: dieetbegeleiding

#### Stap 3: Injecties of specialistische zorg

- Corticosteroïdinjectie in het heupgewricht: tijdelijke verlichting van pijn (max. 1 per 3 maanden).
- Multidisciplinaire zorg bij ernstige of complexe klachten.
- Verwijzing naar orthopedisch chirurg als een operatie overwogen wordt.

### Bewegen: het allerbelangrijkste advies

Bewegen is de beste behandeling bij artrose. Dat klinkt misschien tegenstrijdig als u pijn heeft, maar bewegen houdt uw gewricht soepel en uw spieren sterk. Sterke spieren nemen een deel van de belasting op het gewricht over.

U hoeft niet te sporten — gewone lichaamsbeweging is al genoeg:

- Dagelijks wandelen, fietsen of zwemmen.
- Traplopen in plaats van de lift nemen.

- Tuinieren of andere dagelijkse activiteiten.

**Tip:**

- Pijn tijdens of kort na het bewegen is normaal bij artrose. Dit betekent niet dat u schade aanricht. Als de pijn na het bewegen snel weggaat, kunt u gerust doorgaan.
- Bouw activiteiten rustig op als u al langere tijd weinig heeft bewogen.

## Gewicht en voeding

Overgewicht vergroot de belasting op uw heupgewricht. Elke kilo die u afvalt, scheelt meerdere kilo's druk op uw heup. Zelfs een bescheiden gewichtsverlies van 5 tot 10% kan uw klachten merkbaar verminderen.

Er is geen speciaal 'artrosedieet'. Gezond en gevarieerd eten, in combinatie met bewegen, is de beste aanpak.

## Pijnmedicatie

Pijnstillers helpen u om actief te blijven. Ze lossen artrose niet op, maar kunnen uw klachten verlichten. Bespreek altijd met uw arts welke pijnstiller het beste bij u past.

**1e keus: paracetamol**: veilig en effectief voor de meeste mensen.

**2e keus: ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's)**: werken goed, maar let op bijwerkingen op de maag.

**Injectie: Corticosteroïdinjectie in de heup:** tijdelijke verlichting bij hevige pijn (onder röntgen- of echogeleiding).

## Wanneer is een operatie nodig?

De meeste mensen met heupartrose hebben géén operatie nodig. Pas als alle bovenstaande behandelingen onvoldoende helpen en uw klachten uw dagelijks leven ernstig beperken, kan een operatie worden overwogen.

Bij een heupoperatie (totale heupprothese) worden de beschadigde botdelen vervangen door een kunstheup. Uw orthopedisch chirurg bespreekt met u of en wanneer dit zinvol is.

## Wat kunt u zelf doen?

- Blijf bewegen; dat is het allerbelangrijkste.
- Probeer op een gezond gewicht te blijven.
- Gebruik een wandelstok of andere loophulpmiddelen als dat helpt.
- Neem pijnstillers op tijd, zodat u actief kunt blijven.
- Bespreek uw klachten en zorgen met uw arts of fysiotherapeut.

Vraag uw arts of verwijzing naar een fysiotherapeut zinvol is.

## Meer informatie

Wilt u meer lezen over artrose? Kijk dan op:

- www.thuisarts.nl/artrose (https://www.thuisarts.nl/artrose) — betrouwbare informatie in begrijpelijke taal
- www.reumanederland.nl (https://www.reumanederland.nl) — informatie van ReumaNederland

Heeft u vragen naar aanleiding van deze folder? Neem dan contact op met de polikliniek Orthopedie van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

# Betrokken afdelingen

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

Code ORP-011d

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis