

KEUZEKAART Artrose in je heup: behandelingen

Heb je last van artrose in je heup? Er zijn 3 behandelingen mogelijk: gezond leven, pijnstillers of een kunstheup. Samen met je arts bespreek je welke behandeling je kunt krijgen. En welke behandeling het beste bij jou past. Je kunt samen met je arts meer behandelingen tegelijk kiezen.

Behandelkeuzes →	Gezond leven	Pijnstillers slikken	Een kunstheup (heupprothese)
Wanneer kun je deze behandeling krijgen?	Je kunt altijd gezonder gaan leven.	- Als je te veel pijn hebt om goed te bewegen. - Als je wilt gaan bewegen en je verwacht pijn.	- Als je erge artrose hebt en gezond leven, oefentherapie en pijnstillers niet genoeg helpen tegen de pijn. - Als je jonger dan 60 jaar bent, kun je vaak beter wachten met een nieuwe heup. De kans is dan groter dat je na een tijd weer een nieuwe operatie nodig hebt. Na een tweede kunstheup aan dezelfde kant houden mensen vaker pijn.
Hoe gaat de behandeling?	- Je krijgt adviezen over gezond eten en elke dag bewegen. - Lukt het niet om elke dag te bewegen en gezond te eten? Je kunt hulp krijgen van een fysiotherapeut, oefentherapeut of diëtist. - Wat ook kan helpen is meedoen aan een leefstijl-programma. Je krijgt dan hulp van meer mensen tegelijk. - Als het nodig is, kun je pijnstillers nemen.	- Je mag 3 of 4 keer per dag 2 pillen met 500 milligram paracetamol slikken. - Probeer hierbij ook gezond te eten en elke dag te bewegen. - Helpt dit niet genoeg? Dan kun je een pijnstiller zoals ibuprofen, naproxen of diclofenac (een NSAID) erbij gebruiken. Slik ze niet langer dan 3 weken achter elkaar. - NSAID's zijn niet voor iedereen geschikt. Dat kan zo zijn als je andere medicijnen gebruikt. Of een ziekte hebt van je hart of nieren. - Heb je nog steeds veel pijn? Je kunt van je huisarts andere pillen krijgen. Bijvoorbeeld NSAID's met meer medicijn in elke pil. Of de sterkere pijnstiller tramadol.	Je krijgt de kunstheup met een operatie in het ziekenhuis: - Je arts helpt je kiezen welke verdoving je wilt en kunt krijgen: diepe slaap (narcose) of een ruggenprik. - De arts maakt een snee in je huid. De arts haalt je eigen heup weg en plaatst een kunstheup. - De meeste mensen blijven 2 of 3 dagen in het ziekenhuis. Soms mag je na 1 dag al naar huis. Thuis: - Je krijgt 4 of 5 weken bloedverdunders. - Je loopt na de operatie nog een aantal weken met krukken. - Je krijgt fysiotherapie. Dat duurt vaak 3 maanden of langer. - Soms ga je eerst nog naar een revalidatie-centrum.
Heb je minder pijn na de behandeling?	- Bij de meeste mensen wordt de pijn minder. - De pijn kan eerst wat meer worden. Maar als je steeds meer beweegt, worden je spieren sterker. Daardoor wordt de pijn ook weer minder.	De pijn kan meteen minder worden. Maar de medicijnen werken niet bij iedereen.	- Na de operatie wordt de pijn meestal langzaam minder. - Het kan een aantal maanden duren voordat je pijn veel minder of helemaal weg is. Soms verdwijnt de pijn niet helemaal. - Een jaar na de operatie hebben ongeveer 90 van de 100 mensen minder pijn.
Wat zijn de voordelen?	- Als de pijn minder wordt, kun je makkelijker bewegen. - Je voelt je fitter. - Als je meer beweegt en afvalt, wordt de kans kleiner dat de artrose erger wordt.	- Als je minder pijn hebt, kun je makkelijker bewegen. Door bewegen kan de pijn ook weer minder worden. - Heb je altijd veel pijn bij bewegen? Dan kun je van tevoren een pijnstiller gebruiken. Dan beweeg je makkelijker.	- De meeste mensen kunnen weer makkelijker bewegen. - Rustige sporten zoals wandelen, zwemmen en fietsen kun je veilig doen. Of rustig dansen en tennis. Je kunt beter geen sporten doen zoals basketbal, hockey, voetbal of volleybal. Ook hardlopen en skiën kun je beter niet doen.
Wat zijn risico's en mogelijke bijwerkingen?	- Er zijn geen risico's of bijwerkingen. - Het is altijd goed om gezond te leven. Maar probeer niet meteen heel veel te bewegen. Begin rustig. - Als je meteen heel veel beweegt heb je een grotere kans op klachten. Je kunt bijvoorbeeld juist meer pijn aan je heup krijgen.	- Paracetamol heeft weinig of geen bijwerkingen. - NSAID's kunnen bijwerkingen geven, zoals misselijk zijn of diarree. Sommige mensen krijgen ernstige klachten, zoals een bloeding in de maag of hoge bloeddruk. - Tramadol geeft vaak bijwerkingen zoals misselijk zijn of duizelig zijn. Sommige mensen krijgen hoofdpijn of worden moe. Vooral oudere mensen kunnen in de war zijn. Tramadol kan verslavend zijn.	- Minder dan 3 van de 100 mensen krijgen ernstige klachten na de operatie. Bijvoorbeeld een ontsteking door een bacterie in de kunstheup, een bloeding, een bloedpropje in je been of longen, een longontsteking of een hartaanval. - Heel soms kan de kop van de kunstheup uit de kom gaan. De heup moet in het ziekenhuis weer teruggezet worden. Je krijgt na de operatie adviezen om te zorgen dat je kunstheup niet uit de kom gaat. - Soms is na de operatie het ene been langer dan het andere. Je kunt dan een verhoging krijgen in de schoen van je kortere been. - De kans op problemen na de operatie is groter als je al ouder bent, ook nog andere ziektes hebt, of als je rookt of te zwaar bent.