

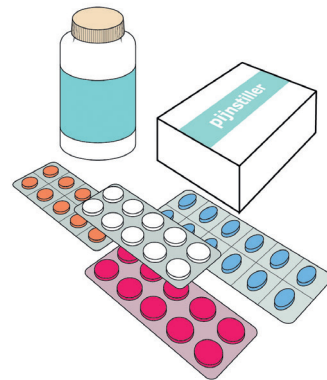
Behandelingen bij artrose in de heup

Deze keuzekaart laat 3 verschillende behandelingen voor artrose in de heup zien. 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.

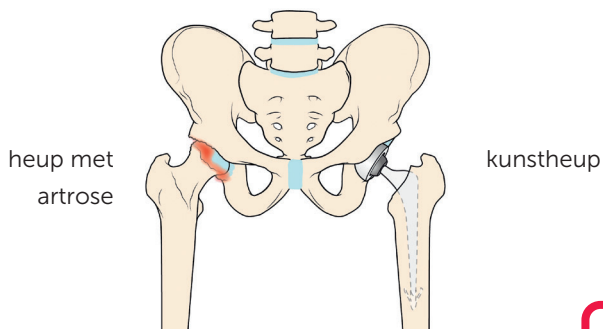
A KEUZE: Gezond leven

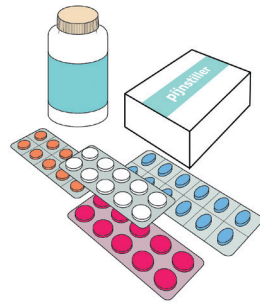


B KEUZE: Pijnstillers



C KEUZE: Kunstheup





1 Wat is gezond leven?

- Je krijgt adviezen over gezond eten en elke dag bewegen.
- Lukt het niet om zelf elke dag te bewegen? Dan kun je hulp krijgen van een fysiotherapeut of oefentherapeut.
- Als het nodig is, krijg je advies van een fysiotherapeut over hulpmiddelen bij lopen. Zoals een stok of een rollator.
- Ben je te zwaar? Dan krijg je het advies om af te vallen. Als je minder zwaar bent, kun je makkelijker bewegen.
- Lukt het niet om zelf af te vallen? Dan kun je hulp krijgen van een diëtist. Je krijgt tips over gezond eten en drinken om af te vallen.
- Wat ook kan helpen is meedoen aan een [leefstijlprogramma](#). Je krijgt dan hulp van meer mensen tegelijk.
- Als het nodig is, kun je pijnstillers nemen.



2 Wat zijn voordelen van gezond leven?

- Bewegen gaat makkelijker.
- Je voelt je fitter.
- Als je meer beweegt en afvalt, wordt de kans kleiner dat de artrose erger wordt.
- Als je gezond leeft, wordt je kans kleiner om andere ziektes te krijgen, zoals een hartaanval of beroerte.



KEUZE:

Gezond leven

**KEUZEKAART
IN BEELD**



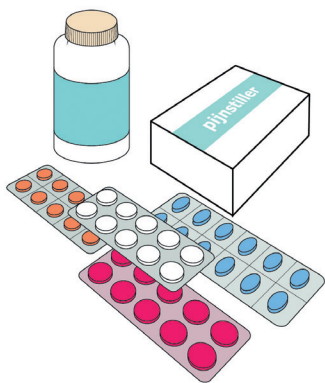
3 Helpt gezond leven tegen pijn?

- 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 minder.
- De pijn kan al na een maand minder worden. Maar het kan ook een paar maanden duren.



4 Wat zijn nadelen van gezond leven?

- Er zijn geen risico's of nadelen als je gezonder gaat leven.
- 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.



1 Wat zijn pijnstillers?

- Er zijn 3 soorten pijnstillers die je kunt gebruiken.
- Probeer hierbij ook gezond te eten en elke dag te bewegen.

Paracetamol

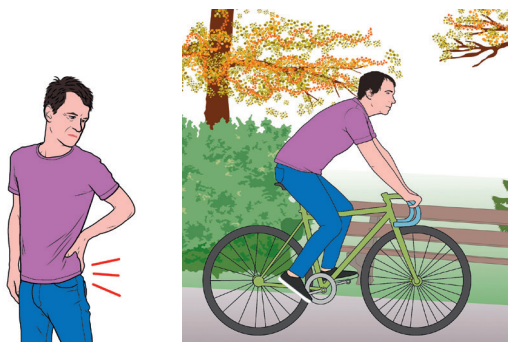
- Je mag 3 of 4 keer per dag 2 pillen met 500 milligram paracetamol slikken.

Ibuprofen, naproxen of diclofenac

- Als paracetamol niet genoeg helpt, kun je een pijnstiller zoals ibuprofen, naproxen of diclofenac erbij gebruiken. Deze pijnstillers heten een NSAID.
- Je kunt ze zelf kopen bij de supermarkt of drogist.
- Slik ze niet langer dan 3 weken achter elkaar.
- Als deze pijnstillers niet genoeg helpen, kun je van je huisarts dezelfde soort pillen krijgen, maar dan met meer medicijnen erin.
- Mensen met ziektes van hun hart en bloedvaten, hoge bloeddruk, nierschade of die bloedverdunners gebruiken, kunnen deze medicijnen beter niet gebruiken.

Tramadol

- Helpen de andere pijnstillers niet tegen de pijn? Of mag je geen NSAID gebruiken? Dan kun je via je huisarts de sterke pijnstiller tramadol krijgen.



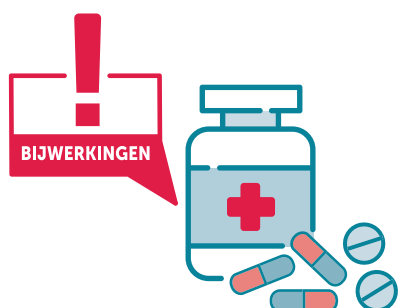
2 Wat zijn voordelen van pijnstillers?

- 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.



3 Helpen pijnstillers tegen pijn?

De pijn kan meteen minder worden. Maar de medicijnen werken niet bij iedereen.



4 Wat zijn bijwerkingen van pijnstillers?

Paracetamol:

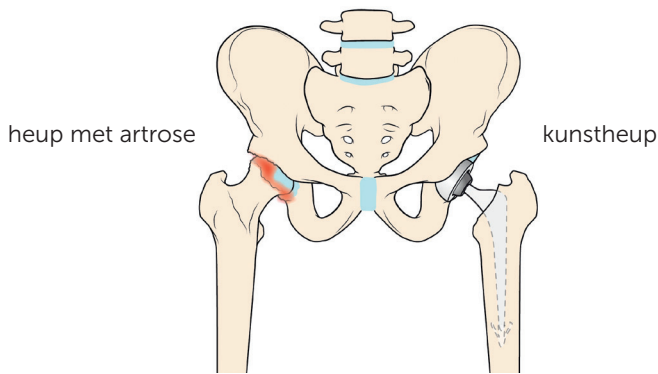
- weinig of geen bijwerkingen

Ibuprofen, naproxen of diclofenac:

- buikpijn
- misselijk zijn
- diarree
- soms: bloeding in de maag of darmen, nierschade of hoge bloeddruk

Tramadol:

- duizelig zijn
- misselijk zijn of overgeven
- moeilijk poepen (verstopping van je darmen)
- slaperig zijn
- soms: hoofdpijn of moe zijn
- ouderen: in de war zijn en een grotere kans op vallen of duizelig zijn
- kan verslavend zijn



1 Hoe krijg je een kunstheup?

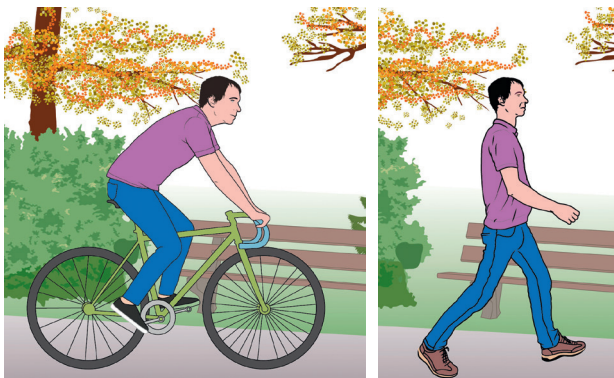
Je krijgt de kunstheup met een operatie.

In het ziekenhuis:

- Je arts helpt je kiezen welke verdoving je wilt: 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.



2 Wat zijn voordelen een kunstheup?

- 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.



3 Helpt een kunstheup tegen pijn?

- 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.



4 Wat zijn nadelen van een kunstheup?

- Als je jonger dan 60 jaar bent, is de kans groter dat je na een tijd weer een nieuwe operatie nodig hebt. Na een tweede kunstheup aan dezelfde kant houden mensen vaker pijn.
- 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.