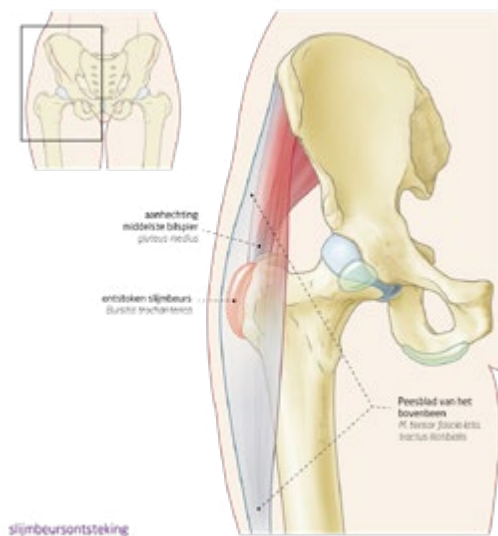


Greater Trochanteric Pain Syndrome (GTPS)

Aandoening

GTPS is een aandoening, waarbij patiënten pijn hebben aan de zijkant van de heup. Het is een vaak een combinatie van klachten van alle structuren rond de buitenkant van de heup: de slijmbeurs, aanhechting van de bilspieren en het peesblad wat er overheen loopt. Ongeveer 20-25% van de mensen kan hier ooit in het leven last van krijgen. Het komt meestal voor bij mensen tussen de 40 en 60 jaar. Vooral bij vrouwen.

Het proces is te vergelijken met een tenniselleboog of slijmbeursontsteking in de schouder. Na een jaar zijn de klachten bij de meeste patiënten weg of fors verbeterd.



Afbeelding 1 Anatomie van de heup

Klachten en symptomen

Hoe herken ik GTPS?

Het meest voorkomende symptoom is pijn aan de zijkant van de heup. De pijn kan uitstralen naar de knie of zelfs helemaal naar de enkel. Bij langer lopen, traplopen en liggen op de zij wordt de pijn erger.

Wat kan het veroorzaken?

Wrijving of verspringing van het peesblad over het heupbot, kan leiden tot een slijmbeursontsteking aan de buitenkant van de heup. Dit kan ontstaan door een veranderde houding of veranderend looppatroon. Of een andere vorm van overbelasting van de heup. Door overbelasting kunnen uw pezen ook geïrriteerd raken. Wat ook een oorzaak kan zijn van uw klachten. GTPS komt vaker voor bij mensen die ook slijtage in de onderrug hebben.

Diagnose en onderzoek

Uw arts kan meestal op basis van uw verhaal en lichamelijk onderzoek aangevuld met röntgenfoto's de diagnose stellen. Soms is het nodig een echo of MRI te maken om meer informatie te krijgen over de oorzaak van de klachten.

Behandeling

Fysiotherapie

Een fysiotherapiebehandeling kan bestaan uit:

- Advies over belasting en belastbaarheid
- In kaart brengen, en waar mogelijk behandelen, van problemen die vanuit andere gewrichten komen (met name de onderrug) en die van invloed kunnen zijn op uw klachten.
- Oefenprogramma gericht op kracht en stabiliteit, passend bij uw gewenste activiteitsniveau.
- Kortdurend inzetten van passieve behandelingen, zoals shockwave en dry needling, mits dit zorgt voor pijnvermindering. Dit gebeurt altijd naast een oefenprogramma.

Pijnmedicatie

Uw arts kan medicijnen voorschrijven om de pijn te verminderen.

Injecties

Soms kan een injectie met cortisonen helpen om een slijmbeursontsteking tot rust te krijgen en de pijn te

verminderen. Maar dit is meestal geen permanente oplossing. Te vaak injecteren kan leiden tot schade aan de pezen van de heupspieren. Als er een injectie gegeven wordt, raden we aan dit te combineren met fysiotherapie in de periode dat de injectie klachtenvermindering geeft.

Operatieve behandeling

Als andere behandelingen niet helpen, kan in zeldzame gevallen een operatie worden overwogen. Uw arts bespreekt dit met u als u hiervoor in aanmerking komt. Bij een operatie wordt er een opening gemaakt in het peesblad, met het doel de overbelasting te verminderen. Hierna is fysiotherapie nodig voor de grootste kans op een goed herstel.

OCON Hengelo
Geerdinksweg 141
7555 DL Hengelo

OCON Almelo
Zilvermeeuw 1
7609 PP Almelo

Postadres
Postbus 546
7550 AM Hengelo

Website
www.ocon.nl