

Coxa saltans (klikkende heup, snapping hip)

Voelt of hoort u een “klikkende” sensatie in uw heup wanneer u loopt, van een stoel opstaat, of met uw been rondzwaait?

Een klikkende heup is meestal pijnloos en onschuldig, hoewel het een hinderlijke sensatie kan zijn. Bij jonge atleten en dansers komen deze “klikkende” heupen nogal eens voor.

Oorzaken van klikkende heupen

De klikkende sensatie wordt veroorzaakt door het bewegen van een spier of pees (het taaie, fibreuze weefsel dat spieren en bot met elkaar verbindt) over een benige structuur.

In de heup is de buitenzijde de meest gangbare plaats waar een streng van bindweefsel (de iliotibiale band) over het brede, platte deel van het dijbeen, beter bekend als de grote trochantor, loopt. Als de heup gestrekt is, ligt de band achter de trochantor. Bij het buigen van de heup beweegt de band over de trochantor zodat deze er voor komt te liggen. De band is altijd strak, als een uitgerekt elastiek. Omdat de trochantor licht uitsteekt, geeft het er overheen bewegen van de band het klikkende geluid dat u hoort. Dit kan na verloop van tijd leiden tot slijmbeursontsteking van de heup. Slijmbeursontsteking is een verdikking en ontsteking van de bursa, een dun, met vloeistof gevuld, zakje dat ervoor zorgt dat de band soepel over het bot kan bewegen. Een andere spier die een klikkende heup kan veroorzaken loopt van de binnenkant van het dijbeen door naar het bekken. Wanneer u de heup buigt, verschuift de pees over de kop van het dijbeen; bij het strekken van de heup, gaat de pees terug naar de zijde van het dijbeen. Deze heen- en weer gaande beweging over de kop van het dijbeen veroorzaakt het klikkende geluid. Een scheur in het kraakbeen of wat losliggende stukjes bot of kraakbeen in het heupgewricht kunnen ook de oorzaak zijn van een klikkende sensatie. Dit type klikkende heup veroorzaakt meestal pijn en kan bewegingsbeperking van de heup geven. Een los stukje kraakbeen kan er de oorzaak van zijn dat de heup blijft haken of op slot gaat.

Diagnose

De meeste mensen gaan niet snel met een klikkende heup naar een arts tenzij er pijnklachten zijn. De arts zal eerst de exacte oorzaken van de “klik” willen vaststellen. Er kan gevraagd worden wanneer het pijn doet, welke activiteiten de pijn veroorzaken, of het klikken opgewekt kan worden, of er een trauma van de heup is doorgemaakt. Er kan gevraagd worden om te gaan staan en de heup in verschillende richtingen te bewegen om het klikkende geluid op te wekken. De arts kan soms de pees voelen bewegen wanneer u de heup buigt of strekt. Röntgenfoto's laten meestal geen afwijkingen zien, er kunnen eventueel nog meerdere onderzoeken aangevraagd worden zodat de arts andere afwijkingen aan het bot of gewricht kan uitsluiten.

Behandeling

- Als de klikkende heup niet pijnlijk is, is er geen behandeling nodig.
- Als men er last van heeft, moet men zijn activiteiten hieraan aanpassen en eventueel met ijs koelen.
- Rekoefeningen die voorgeschreven zijn door uw arts of fysiotherapeut, kunnen helpen.
- Ontstekingsremmende medicijnen, zoals aspirine of ibuprofen, kunnen de klachten verlichten.
- Wanneer een slijmbeursontsteking aan de heup is ontstaan, zal de arts een injectie met corticosteroiden tegen de ontsteking aanraden.
- Probeer tijdens sporten of andere activiteiten zich steeds herhalende bewegingen van de heup te vermijden. Ga bijvoorbeeld minder fietsen, gebruik tijdens het zwemmen alleen de armen.

- In het uitzonderlijke geval dat bovengenoemde, niet operatieve, behandelingen niet helpen, wordt chirurgisch ingrijpen aanbevolen. Het type chirurgie hangt af van de oorzaak van de klikkende heup.

Verdere informatie: Slijmbeurs ontsteking van de heup.

Bron: American Association of Orthopaedic Surgeons

Vertaling: Farmor BV

© NOV, januari 2004