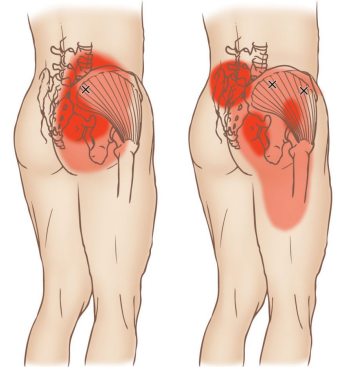


Pijn aan de buitenzijde van heup, oftewel gluteale tendinopathie, is een irritatie van de pees van de middelste bilspier. De pijn zit aan de buitenzijde van de heup en straalt soms uit langs de buitenzijde van het bovenbeen.

Deze blessure komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen (4:1) en dan meestal boven het 40^e levensjaar. Klachten zijn mogelijk: moeite met op de zij liggen, (lang) staan / (trap)lopen, zitten, opstaan vanuit zit en op- of van een helling af lopen. Tevens komen deze klachten ook regelmatig voor bij hardlopers.



Weetje: Heuppeesklachten worden regelmatig verward met een slijmbeursontsteking.

Anatomie:

De gluteaal musculatuur zijn de spieren van de bil. De heuppijn wordt veelal veroorzaakt door de gluteus medius en minimus (de middelste en kleinste bilspier). Beide spieren hechten vast aan het bot aan de buitenzijde van de heup.

Wat is er aan de hand?

Als de pees van de heup meer belast wordt dan hij aankan, ontstaat er een overbelasting ofwel irritatie van de pees.

Wat te doen?

Denkt u allereerst eens goed na over welke momenten u het meeste pijn ervaart, en probeer deze momenten zo goed als te voorkomen. Het belangrijkste mechanisme achter de pijn is compressie: de druk die op de pees komt tijdens belasten, dit komt veelal door de heup die naar binnen beweegt, buigt, of naar binnen draait (zie afb.).

Denk bijvoorbeeld ook aan:

- Niet in de "heup te hangen" (bij het staan)
- Niet op de pijnlijke zijde te slapen
- Als u op andere zijde wilt liggen, bijv. met een kussen tussen de knieën (anders beweegt de heup weer naar binnen)
- Niet met uw benen over elkaar te zitten
- Niet in een te diepe stoel te zitten



Uw therapeut kan daarbij met u kijken waar de klachten vandaan zijn gekomen om van daar uit te bepalen wat de klachten mogelijk in stand zou kunnen houden en wat de beste (behandel)strategie is om u zo spoedig als mogelijk weer klachtenvrij te krijgen. Daarbij kan de therapeut ook een echografisch onderzoek van uw pees (laten) uitvoeren en/of bepalen of andere behandelingen, zoals shockwave voor u van toegevoegde waarde kan zijn.

Oorzakelijke factoren voor peesklachten van de heup	
Uitgaande van het lichaam: • Genetica • Leeftijd • Kracht, stabiliteit, uithoudingsvermogen • Hoge BMI • Metabole problematiek • Diabetes • Darmklachten • Psoaris • Medicatie • Hormonale invloeden (o.a. de overgang) • Dysbalans in de energiehuishouding	Factoren van buitenaf: • Overbelasting 1. Toename van herhalingen 2. Toename van trainingsintensiteit 3. Toename van duur training • Vermoeidheid • Slechte techniek van beweging • Langdurig zitten, staan en lopen • Beperkte slaap • Repeterende houdingen/bewegingen • Werkgerelateerde factoren • Stress & spanning

De pees laat je weten wanneer je hem geïrriteerd hebt, zorg je goed voor hem?

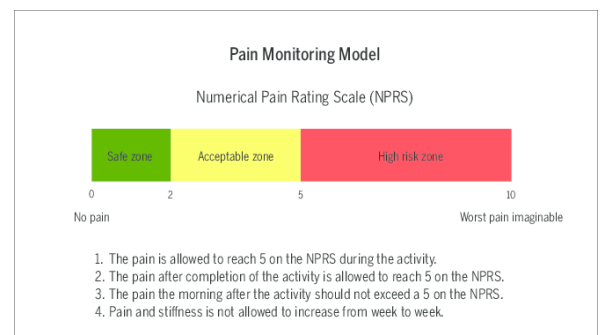
Belasting/belastbaarheid

De belastbaarheid is de draagkracht van je lichaam, wat kan je lichaam aan? De belasting is de draaglast van je lichaam, wat kan je lichaam dragen. Dit hoort in balans te zijn.

Veelal zien we een verstoorde verhouding tussen de belasting en de belastbaarheid, dit kan resulteren in een overbelasting maar ook in een onderbelasting. Deze balans is per individu verschillend, er is geen gouden regel.

Mag ik pijn ervaren bij belasting?

Ja, bij het oefenen en het belasten mag u enige pijn ervaren. Uit onderzoek is gebleken dat dit geen kwaad kan, mits de pijn en mogelijke stijfheid niet toeneemt in de loop van de tijd. De pijn die ervaren mag worden is tot de 4 op een schaal van 0-10.



Wat als uw klachten niet weg gaan?

- ✓ Verwacht u niet te veel, te snel? Heb geduld, we weten uit ervaring en onderzoek dat peesklachten langdurig van aard kunnen zijn.
- ✓ Oefent u op de juiste manier, de techniek?
- ✓ Oefent u genoeg en consequent? Als u goed therapietrouw bent verhoogd de kans op goed herstel.
- ✓ Denkt u goed aan uw belasting/belastbaarheid? Luister goed naar uw lichaam/hoofd.

Denk aan dat belasten als een soort medicatie is: "Te weinig is ineffectief, teveel kan een overdosis geven"