

Trochanter Pijn Syndroom / slijmbeurs / bursitis

Wat is het: Pijn aan de buitenzijde van de heup bij lopen en erop liggen
De pijn kan net zo hevig zijn als een versleten heup (artrose) en kan soms 1.5 jaar aanhouden



Het is typisch een aandoening die we zien bij wandelaars

De pijn komt van de pees aanhechtingen aan het heupbot

En kan via de peesplaat uitstralen naar de buitenzijde van de knie

Vergelijk het met een tenniselleboog,
alleen dan bij veel zwaarder belaste pezen

Hoe Komt het?

2 dingen spelen een rol: belasting, veroudering

Belasting: de pezen aan de buitenzijde van de heup moeten *2x het lichaamsgewicht* aan kracht leveren bij gewoon lopen om het bekken te stabiliseren boven het standbeen.

Veroudering: tussen 50 en 70 jr. kunnen pezen pijnlijk worden door *normale veroudering*
Dit is vergelijkbaar met veroudering van bv. de meniscus en tussenwervelschijven (rug).

De *menopause* kan dit effect versterken, oestrogeen heeft effect op de pezen.

Is een Röntgen foto nodig? of een MRI?

Op een Röntgen foto zie je niks aan de pezen, maar deze kan goed zijn om artrose (versleten heup) uit sluiten
Op een MRI zie je meestal ook niets aan de pezen, soms zie je de degeneratie van de pezen en soms zie je vocht bij de pezen of in de slijmbeurs. Voor de behandeling maken deze MRI bevindingen verder niet uit.

Wat kun je er aan Doen?

Dagelijkse dingen: pak de fiets ipv lopen.

Bij fietsen is de belasting van de pezen aan de buitenkant van de heup 10 x lager dan bij wandelen

Trainen / Conditieverbetering / Gewichtsvermindering: fietsen / spinnen / roeien / cross-trainer

Wandelen kan beter gaan met Nordic walking sticks

Fysiotherapie: rekoefeningen, shockwave / dry-needle en spiertraining kunnen goed helpen

Injecties: eenmalige injectie met pijnstillers en corticosteroid zodat fysio / training beter mogelijk wordt