



Heupimpingement

Het dijbeen en de heupkom raken elkaar op een abnormale manier. Dat zorgt voor pijn, beperkt je beweeglijkheid en kan op termijn leiden tot letsels of artrose aan de heup.

Op deze pagina

1. Wat is heupimpingement?
2. Oorzaak van een heupimpingement
3. Mogelijke klachten
4. Soorten heupimpingement
5. Waar gaan de consultaties door?
6. Heb je nog vragen?

Wat is heupimpingement?

De heup is een kogelgewricht waarin de ronde kop van het dijbeen precies past in de kom van het bekken (acetabulum). Met een gezonde heup verloopt die beweging soepel en zonder wrijving. Bij impingement is er sprake van een afwijkende vorm van de heup. Daardoor botst het bot van het bovenbeen tegen de rand van de heupkom.

Die herhaalde inklemming kan het kraakbeen en het labrum (de kraakbeenring rond de heupkom) beschadigen.

Oorzaak van een heupimpingement

Heupimpingement ontstaat meestal geleidelijk, vaak vanaf jongvolwassen leeftijd. Bij sommige mensen is de afwijking aangeboren, bij anderen ontwikkelt ze zich door intensieve sportbeoefening tijdens de groei (zoals voetbal, dansen en turnen). Door het herhaaldelijk buigen en draaien van de heup kunnen de botstructuren tegen elkaar botsen en irritatie veroorzaken.

Andere mogelijke oorzaken zijn:

- Trauma of oude [heupfractuur](#)

- Labrumscheur (beschadiging van het weefsel over de rand van de heupkom).
- Onregelmatige botgroei na een letsel
- Heupdysplasie (te ondiepe of te steile heupkom).

Mogelijke klachten

De klachten beginnen meestal sluimerend. Typisch is een diepe, zeurende pijn in de lies, soms uitstralend naar de bil, zijkant van de heup of het bovenbeen. Eerst blijft het beperkt tot extreme bewegingen, later treedt de pijn ook op bij dagdagelijkse activiteiten zoals lang zitten, autorijden en trappenlopen.

Andere signalen:

- Stijfheid in de heup
- Klakken of klikken bij bewegen
- Verminderde heupmobiliteit
- Pijn bij het optrekken van het been

Soorten heupimpingement

Bij impingement speelt het geslacht en leeftijd een rol. Mannen tussen 25 en 35 jaar hebben vaak het CAM-type. De hals van de heup heeft dan een extra botuitsteeksel dat tegen de rand van de heupkom botst. Bij iets oudere vrouwen wordt meestal het Pincer-type vastgesteld. De heupkom is te diep of overdekt te veel van de heupkop, waardoor die ingeklemd raakt. In veel gevallen gaat het om een combinatie van beide soorten.

Heupimpingement kan conservatief (zonder operatie) of operatief behandeld worden.
[Lees hier meer over de verschillende behandelingen.](#)

Waar gaan de consultaties door?

De **consultaties** vinden plaats in ZAS Augustinus, ZAS Cadix, ZAS Hoge Beuken, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius of in de privépraktijk van je arts.

Een eventuele **ingreep** gebeurt in het dagziekenhuis van ZAS Augustinus, ZAS Cadix of ZAS Palfijn.

Heb je nog vragen?

Wat voor ons vanzelfsprekend lijkt, is dat misschien niet voor jou. Aarzel dus niet om je vragen voor te leggen aan je huisarts, chirurg, kinesist of onze verpleegkundigen.

Contacteer je arts

Laatst bijgewerkt op 18/12/2025

Diensten

1 - 2 van 2



Dienst

Orthopedie en Traumatologie

orthopedische en traumatologische
heelkunde



Dienst

Orthopedie voor kinderen

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/aandoeningen/heupimpingement>