



Behandeling 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. Behandeling: met of zonder operatie?
3. Doe dit vóór de operatie
4. Zo verloopt de kijkoperatie
5. De revalidatie
6. Mogelijke ongemakken na de operatie
7. Opvolging en resultaat
8. Waar gebeurt de behandeling van heupimpingement?
9. 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.

[Lees hier meer over de oorzaak, de verschillende soorten en de klachten van een heupimpingement.](#)

Behandeling: met of zonder operatie?

De aanpak hangt af van de ernst van de klachten, de graad van kraakbeenschade en de leeftijd van de patiënt.

Niet-operatieve behandeling (bij milde klachten):

- Kinesitherapie om de heupspieren te versterken en het bekken te kantelen
- Pijnstilling of ontstekingsremmers (bv. Ibuprofen, Diclofenac)
- Aanpassing van sport- of werkbelasting
- **Infiltraties** in het heupgewricht met corticosteroiden

Operatieve behandeling (bij aanhoudende klachten of schade):

- Een heuparthroscopie: kijkoperatie waarbij de arts via kleine sneetjes het afwijkend botweefsel weghaalt (botmodellering) of de labrumscheur hecht.

In zeldzame gevallen is een open operatie nodig, vooral bij complexe vormen van impingement. Het doel van elke operatie is om de inklemming weg te nemen, verdere gewrichtsschade te voorkomen en de heupfunctie te herstellen.

Hoeveel kost de behandeling van heupimpingement?

- De **behandeling van impingement** en het **verblijf in het dagziekenhuis** worden grotendeels vergoed door het ziekenfonds.
- Het deel van de factuur waarvoor je ziekenfonds niet tussenkomt, moet je zelf betalen. Tenzij je een aanvullende **hospitalisatieverzekering** hebt. Verwittig daarom je verzekeraar vóór de ingreep, zodat je de juiste polisvoorwaarden kent en niet voor verrassingen komt te staan.

Doe dit vóór de operatie

Verwittig je arts en verzekeraar

Breng je huisdokter vooraf op de hoogte van je ingreep. Vraag bij je verzekeraar ook tijdig naar de voorwaarden van je hospitalisatieverzekering.

Meld of je bloedverdunners neemt

Neem de voorgeschreven medicatie in zoals afgesproken op je consultatie. Gebruik je bloedverdunners? Laat dat minstens 10 dagen vóór je ingreep weten.

Regel vervoer

Je mag en kan na de operatie niet alleen naar huis. Wacht niet tot dan om vervoer te regelen. Vraag vooraf al aan een familielid of vriend om je op te halen.

Blijf nuchter

Zorg dat je 100% nuchter bent. Dat betekent dat je vanaf 6 uur vóór de ingreep niet meer mag roken, eten of drinken. Zelfs geen water, tenzij voor je dagelijkse medicatie. Vraag dit vooraf wel aan de arts of hoofdverpleegkundige.

Hygiëne

Een operatie vereist de meest hygiënische omstandigheden. Breng geen make-up aan, laat juwelen thuis en neem 's ochtends nog een bad of douche. Vraag iemand uit je naaste omgeving om je hierbij te helpen. Trek daarna losse bovenkleding aan. In het ziekenhuis voorzien we een operatieschortje.

Blijf rustig

Geen zorgen, onze ervaren dokters weten precies wat ze doen. Verzet desnoods even je gedachten met een ontspannen activiteit (bv. lezen, tv kijken ...).

Zo verloopt de kijkoperatie

1. De verdoving

De operatie gebeurt onder volledige verdoving of met een ruggenprik waardoor enkel het onderlichaam wordt verdoofd. De arts bespreekt vooraf je voorkeur en wat voor jouw situatie het beste is.

2. De ingreep

De chirurg maakt een drietal sneetjes in het bot om met een kleine camera en werkinstrumenten het overtollige bot te verwijderen en/of het labrum te herstellen.

3. De nabespreking

Na de operatie komt een lid van het orthopedisch team langs om je te vertellen welke ingrepen precies werden uitgevoerd. De kinesist informeert je over je revalidatie en geeft je een aantal oefeningen mee.

De revalidatie

De dag na de kijkoperatie ga je al naar huis. Bij een CAM-impingement mag je de eerste 2 weken beperkt steunen met behulp van krukken. Bij een hechting van het labrum of een Pincer-letsel duurt dit een 4-tal weken. De kinesist zet je op weg met aangepaste oefeningen, al kun (en moet) je ook veel zelf doen. Door bijvoorbeeld voorzichtig te fietsen op een hometrainer maak je de heup terug wat soepeler. Het volledige herstel van een kijkoperatie aan de heup neemt 3 tot 6 maanden in beslag.

Mogelijke ongemakken na de operatie

Bij elke ingreep die je uitvoert op het lichaam, kunnen verwikkelingen optreden. Lichte pijn na de ingreep is normaal en mag je verzachten met paracetamol (bv. Dafalgan). Wanneer je een langere periode dan normaal last hebt, gaat het wellicht om onvoorziene bijwerkingen. Dit zijn de meest voorkomende complicaties die kunnen optreden na een heupoperatie:

- Infecties
- Trombose
- Zenuwshade
- Stijfheid
- Gevoelloosheid of zwelling van het dijbeen
- In zeldzame gevallen: tijdelijke overdruk in de schaamstreek

Neem in deze gevallen altijd contact op!

- Aanhoudende koorts (meer dan 38°)
- Het been is pijnlijk, stijf, rood of dik
- Vochtverlies uit de wonde
- Kortademigheid of een ongewone pijn in de borststreek

Opvolging en resultaat

Naast je revalidatie bij de kinesist, volgt ook de behandelende arts je van dichtbij op om je herstel vlot te laten verlopen en de genoemde complicaties te voorkomen. Tijdens geregelde controleafspraken kijkt hij of zij of de ingreep effect heeft, meestal door middel van een röntgenonderzoek. Of je weer 100% de oude wordt, hangt af van een aantal factoren zoals de ernst van de aandoening, je leeftijd en je algemene gezondheid. In de meeste gevallen herstel je volledig, al kan dat best een tijdje duren.

Waar gebeurt de behandeling van heupimpingement?

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

De **controles** achteraf 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.

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 23/12/2025

Diensten

1 - 2 van 2



Dienst

Orthopedie en Traumatologie

orthopedische en traumatologische heelkunde

Aanwezig in de volgende locaties:

ZAS Augustinus

ZAS Cadix

ZAS Hoge Beuken

ZAS Medisch Centrum Kaai 142

ZAS Middelheim

ZAS Palfijn

ZAS Sint-Jozef

ZAS Vincentius

Contacteer

Over deze dienst



Dienst

Orthopedie voor kinderen

Aanwezig in de volgende locaties:

ZAS Augustinus

ZAS Cadix

ZAS Hoge Beuken

ZAS Medisch Centrum Kaai 142

ZAS Middelheim

ZAS Palfijn

ZAS Paola

ZAS Sint-Jozef

ZAS Vincentius

Contacteer

Over deze dienst

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: zas.be/ombudsdienst

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/behandelingen/behandeling-heupimpingement>