

Keuzekaart in beeld

OVERZICHT KEUZES

Behandelingen bij Artrose in de heup

Als het kraakbeen in de heup dunner en zachter wordt, kan dit zorgen voor een stijf gevoel en pijn. Dit heet artrose in de heup.

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk.

Deze kaart laat 3 verschillende behandelingen zien.

De arts praat met u over de verschillende behandelingen.

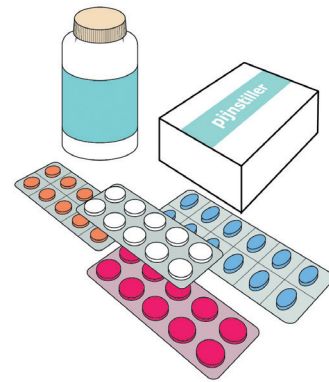
Samen met de arts maakt u een keuze welke behandeling het beste bij u past of mogelijk is.

De kaart laat zien wat de behandeling is, hoe lang de behandeling is en welke gevolgen dit heeft voor u.

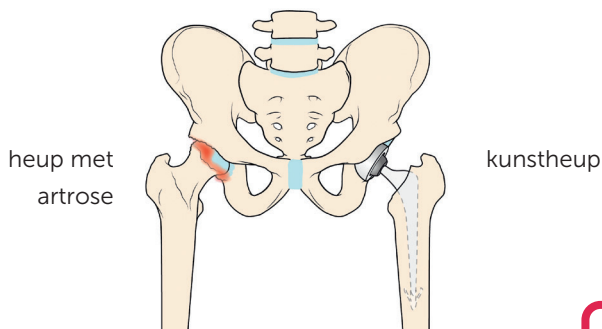
A KEUZE:
**Uw manier van leven
veranderen**



B KEUZE:
Pijnstillers



C KEUZE:
Kunstheup





KEUZE:

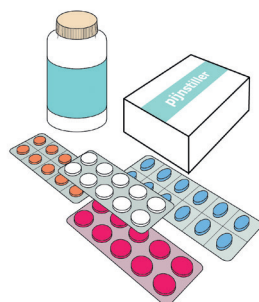
Uw manier van leven veranderen

Als het kraakbeen in de heup dunner en zachter wordt, kan dit zorgen voor een stijf gevoel en pijn.

Dit heet artrose in de heup.

U kunt kiezen voor een behandeling.

Deze kaart geeft informatie over **uw manier van leven veranderen**.



1 Wat is uw manier van leven veranderen?

- U krijgt advies over goed bewegen en gezond eten.
- Lukt het u niet om zelf meer te bewegen of af te vallen?
- Dan kunt u hulp krijgen van een fysiotherapeut, een oefentherapeut of een diëtist.

- U krijgt van de diëtist tips over gezond eten en drinken om af te vallen, als u te zwaar bent.

- Als het nodig is krijgt u advies van een fysiotherapeut over hulpmiddelen bij het lopen.
- Dit kan een stok of een rollator zijn.

- Als het nodig is, krijgt u pijnstillers van uw arts.
- Als de pijn minder wordt, kunt u zich weer gemakkelijker bewegen.



2 Gevolgen van de behandeling:

- Bewegen wordt gemakkelijker.
- Uw lichaam wordt sterker.
- U voelt zich fitter.



KEUZE:

Uw manier van leven veranderen



3 Helpt de behandeling tegen pijn?

- Ja, als u goed beweegt en gezond eet, kan de pijn minder worden na een aantal weken.



4 Dit zijn de risico's:

- Er zijn **geen** risico's.
- Het is altijd goed om gezonder te leven.

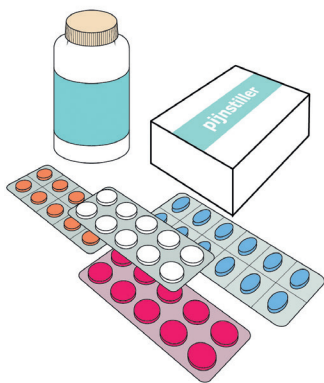
B**KEUZE:****Pijnstillers**

Als het kraakbeen in de heup dunner en zachter wordt, kan dit zorgen voor een stijf gevoel en pijn.

Dit heet artrose in de heup.

U kunt kiezen voor een behandeling.

Deze kaart geeft informatie over **pijnstillers**.

**1 Dit zijn pijnstillers:**

- Er zijn 3 soorten pijnstillers, die u kunt gebruiken.
- Deze pijnstillers hebben vaak bijwerkingen. Let erop of de medicijnen veilig zijn voor u.
- Vertel aan uw arts welke medicijnen u gebruikt.
- U leest meer over de risico's op bijwerkingen bij punt 4.

Paracetamol.

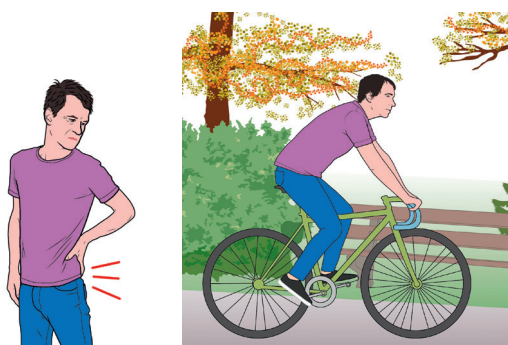
- U neemt 2 tabletten (van 500 milligram).
- Elke 6 uur kunt u 2 tabletten nemen tegen de pijn.

Ibuprofen, Naproxen of diclofenac.

- Deze pijnstillers kunt u nemen als paracetamol niet voldoende werkt. U kunt deze in een lage dosering zelf kopen in de supermarkt of drogist.
- U kunt dan kiezen voor tabletten of gel.
- Slik de tabletten maximaal 2 weken. Gel kunt u langer gebruiken.
- Als dit niet helpt, kunt u deze pijnstillers in een hogere dosering via uw huisarts krijgen.

Tramadol.

- Dit krijgt u alleen via uw huisarts. U krijgt Tramadol alleen als de andere pijnstillers niet helpen tegen de pijn. Tramadol vermindert pijn na ongeveer 1 uur. U kunt Tramadol krijgen in de vorm van een tablet, bruistablet of een zetpil.

**2 Gevolgen van de behandeling:**

- Als u veel pijn heeft bij het bewegen, kunt u vooraf een pijnstiller nemen. U zult dan minder pijn hebben bij het bewegen.
- Als de pijnstiller werkt, dan wordt de pijn minder. Het bewegen wordt gemakkelijker.

B KEUZE: Pijnstillers



3 Helpt de behandeling tegen pijn?

Ja, de pijn kan meteen minder worden.



4 Dit zijn de bijwerkingen:

Paracetamol:

- Geen of weinig bijwerkingen.

Ibuprofen, Naproxen of diclofenac:

- Buikpijn.
- Misselijkheid.
- Diarree.
- Bloeding in de maag of darmen (bijna nooit).
- Niet geschikt voor mensen met hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, nierproblemen of in combinatie met bloedverdunners.

Tramadol:

- Misselijkheid.
- Duizeligheid.
- Hoofdpijn.
- Moe.
- Droge mond.
- Verstopping in de darmen.
- Kan verslavend zijn.
- Niet geschikt voor mensen ouder dan 75 jaar.



KEUZE:

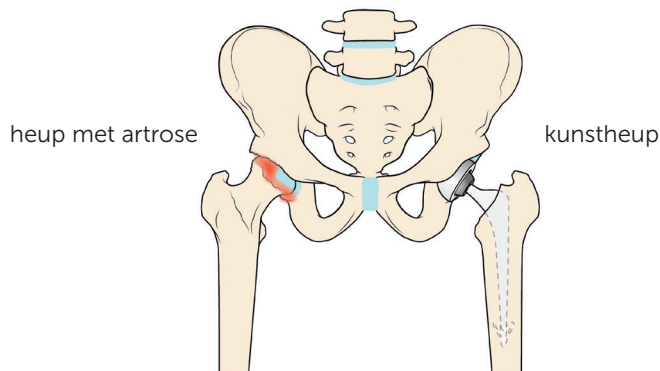
Kunstheup

Als het kraakbeen in de heup dunner en zachter wordt, kan dit zorgen voor een stijf gevoel en pijn.

Dit heet artrose in de heup.

U kunt kiezen voor een behandeling.

Deze kaart geeft informatie over **een kunstheup**.



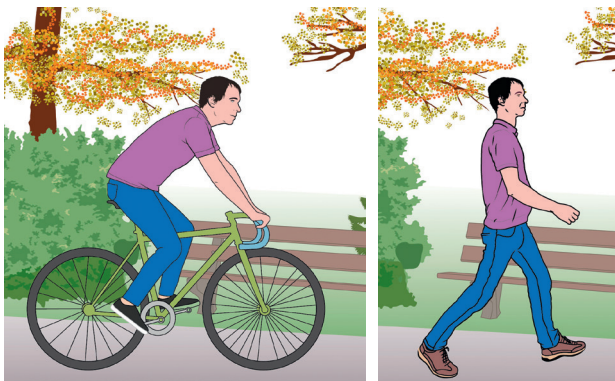
1 Dit houdt een kunstheup operatie in:

In het ziekenhuis:

- U krijgt een verdoving vóór de operatie.
- De arts vervangt uw heupgewicht door een kunstheup.
- U moet 1 tot 3 dagen in het ziekenhuis blijven.

Thuis:

- U krijgt 4 tot 6 weken bloedverdunders.
- U loopt 2 tot 6 weken met krukken.
- U krijgt 2 tot 6 maanden fysiotherapie.
- Na ongeveer 3-6 maanden loopt u weer normaal.



2 Gevolgen van de behandeling:

Bewegen wordt gemakkelijker. U kunt weer wandelen, zwemmen, golfen en fietsen.

U kunt de volgende sporten beter **niet** doen:

- balsporten, zoals basketbal, voetbal en volleybal.
- skiën, hardlopen.



3 Helpt de behandeling tegen pijn?

- Na de operatie wordt de pijn meestal langzaam minder.
- Het kan een aantal maanden duren, voordat uw pijn veel minder is.
- De pijn verdwijnt meestal niet helemaal.



4 Dit zijn de risico's:

De volgende risico's komen soms voor:

- Na de operatie kan de heup uit de kom schieten.
 - Na de operatie kunnen uw benen niet meer even lang zijn.
 - Er kan een infectie van de wond ontstaan.
 - Er kan een infectie aan de kunstheup optreden.
 - Bloedverlies.
 - Een bloedprop in de benen of longen.
 - U kunt in het ergste geval aan de bijwerkingen komen te overlijden.
-
- Deze risico's worden groter als u rookt, te zwaar bent of andere ziektes heeft.
-
- Soms moet de kunstheup binnen 20 jaar weer vervangen worden, als de klachten erger worden.
 - Dit hangt af van hoeveel u beweegt en hoe oud u bent.