Heupscopie (kijkoperatie van de heup)

Orthopedie
040 286 4864

Heb je pijn in je heup? En merk je dat dit bewegen, sporten of dagelijkse activiteiten moeilijker maakt? Dan kan een heupscopie een mogelijke behandeling zijn. Een heupscopie is een kijkoperatie van de heup. De arts kijkt met een kleine camera in het heupgewricht. Beschadigingen kunnen tijdens dezelfde operatie meteen worden behandeld. In het Anna Ziekenhuis hebben we veel ervaring met deze operatie.

Operatietechnieken bij een heupscopie

Een heupscopie is een minimaal invasieve operatie. Dat betekent dat de orthopedisch chirurg werkt via kleine sneetjes in de huid. Via deze sneetjes worden een camera en kleine instrumenten in het heupgewricht gebracht. Zo kan de arts het gewricht bekijken en behandelen.

Een heupscopie wordt vaak gedaan bij:

- Femoroacetabulair impingement (FAI): er is te veel bot aan de heupkop (cam) of de heupkom (pincer). Hierdoor kan de heup minder goed bewegen.
- Beschadiging van het labrum: dit is de kraakbeenring rond de heupkom.
- Losse stukjes bot of kraakbeen in het gewricht.

Tijdens de operatie kan de arts bijvoorbeeld:

- overtollig bot verwijderen
- een scheur in het labrum herstellen
- losse stukjes bot of kraakbeen weghalen

Het doel van de operatie is minder pijn en een betere beweeglijkheid van de heup. Zo kun je dagelijkse activiteiten en sport weer beter uitvoeren.

In de Patient Journey app lees je meer over de operatie en het hele behandeltraject.

Complicaties na een heupscopie

Bij elke operatie bestaat een kans op complicaties. Gelukkig komen complicaties bij een heupscopie niet vaak voor.

Mogelijke complicaties zijn:

- een wondinfectie
- een infectie van de heup
- zwelling en pijn rond de heup
- een bloeduitstorting
- tijdelijke of blijvende prikkeling van een zenuw rond de heup
- trombose

Soms blijven klachten bestaan of komt de pijn later terug. Voor de operatie bespreekt je arts altijd de mogelijke risico's met je.

Revalidatie na een heupscopie

Na de operatie is revalidatie belangrijk voor een goed herstel. Je krijgt begeleiding van fysiotherapeuten van Anna TopSupport, op de polikliniek of bij een fysiotherapeut bij jou in de buurt.

Tijdens de revalidatie werk je stap voor stap aan:

- het verbeteren van de beweeglijkheid van de heup
- het versterken van de spieren rond de heup
- het verbeteren van stabiliteit en coördinatie
- eventueel het weer oppakken van sport

Het revalidatieprogramma is afgestemd op jouw situatie en activiteiten. Het herstel duurt gemiddeld 6 tot 9 maanden. De eerste 4 weken na de operatie loop je met krukken.

Metingen tijdens de revalidatie

Tijdens de revalidatie doet de fysiotherapeut regelmatig metingen. Zo wordt gekeken hoe je herstel verloopt. Er wordt onder andere gelet op:

- de kracht van de heupspieren
- de beweeglijkheid van het heupgewricht
- stabiliteit tijdens bewegen

Met deze informatie bepaalt de fysiotherapeut wanneer je activiteiten mag uitbreiden en wanneer je eventueel weer kunt sporten.

Veelgestelde vragen

Hoe lang duurt het herstel na een heupscopie?
Het herstel verschilt per persoon. Meestal duurt het 6 tot 9 maanden voordat je weer volledig kunt bewegen en sporten.

Kan ik weer sporten na een heupscopie?
Veel patiënten kunnen na een geslaagde operatie en goede revalidatie weer sporten. Wanneer je mag beginnen, hangt af van je herstel en het advies van je arts en fysiotherapeut.

Moet ik altijd geopereerd worden bij heupklachten?
Nee. Vaak start de behandeling met fysiotherapie en het aanpassen van activiteiten. Als de klachten blijven bestaan, kan een operatie worden overwogen.

Het proces

Patient Journey app
In de Patient Journey app vind je duidelijke informatie en video's over elke stap van het behandeltraject.

Voorbereiding op de operatie
Voor de operatie krijg je een afspraak voor een preoperatieve screening. Je spreekt dan ook met een anesthesieverpleegkundige over de verdoving.
Neem contact op met het ziekenhuis als er vlak voor de operatie iets verandert in je gezondheid, zoals:

- koorts
- een wond in de buurt van de heup
- een verandering in medicatie

Soms ziet een fysiotherapeut je al vóór de operatie.

Nuchter zijn voor de operatie
Op de dag van de operatie moet je nuchter zijn:

- tot 6 uur voor de operatie mag je eten en drinken
- tot 2 uur voor de opname mag je alleen water drinken

Houd je hier goed aan. Anders kan de operatie niet doorgaan.

De dag van de operatie
De heupscopie gebeurt meestal in dagbehandeling. Als alles goed gaat, mag je dezelfde dag weer naar huis. Soms is het beter om één nacht in het ziekenhuis te blijven.

Revalidatie na de operatie
Na de operatie start je zo snel mogelijk met fysiotherapie. Het is daarom verstandig om vóór de operatie al een afspraak te maken bij een fysiotherapeut.
Tijdens de revalidatie krijg je begeleiding bij het opbouwen van:

- dagelijkse activiteiten
- werk
- sport

Het revalidatieprotocol vind je hier.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort040-heupscopie-kijkoperatie-van-de-heup/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

ORT040
01-06-2026