



Door Anita Veron
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

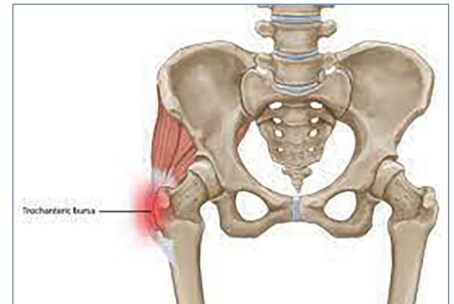
Wat is het trochanter pijnsyndroom?

Het trochanter major pijnsyndroom heeft als belangrijkste kenmerk pijn aan de buitenzijde van de heup. De trochanter major is de botuitstulping aan de zijkant van het bovenbeen. Deze pijn treedt vooral op bij het lopen; precies bij deze knobbel. De pijn wordt veroorzaakt door beschadigde of geïrriteerde structuren die zich over de trochanter major bewegen. Dit kan zijn een slijmbeurs, irritatie van peesplaat die daaroverheen loopt (tractus iliotibialis) of irritatie van de aanhechting van bilspier aan deze knobbel (gluteus). Het komt het meeste voor bij vrouwen van middelbare leeftijd.

De irritatie van pezen in dit gebied kan vaak zichtbaar gemaakt worden door het maken van een echo. Mocht er sprake zijn van ontsteking van de slijmbeurs dan is deze vaak ook te zien op de echo.

Wat zijn de klachten?

- Pijn tijdens het lopen aan de zijkant van het been;
- Druk uitoefenen op de trochanter;
- Pijn 's nachts tijdens het liggen op de aangedane zijde;
- Soms is er sprake van uitstraling vanaf de trochanter major richting de knie;
- Verzwakking van de spieren die voor de heffing van het been (naar buiten toe) zorgen; de abductoren;
- Heupstijfheid;
- Klachten bij staan op het pijnlijke been;
- Pijn en stijfheid bij lang zitten, traplopen of hurken.



Wat zijn de behandelmethoden?

Meestal wordt begonnen met het ontlasten van het aangedane been, dus de activiteiten verminderen of aanpassen. Het aanpassen van de belastbaarheid is belangrijk voor het verdere herstel. Als dit niet verlicht kan de fysiotherapeut ondersteuning bieden. Uit het onderzoek kan deze bepalen wat de oorzaak van de klachten is en daar een behandeling op afstemmen.

De behandeling kan bestaan uit:

- Het ontspannen van de structuren rondom de trochanter major middels massage of rekoefeningen;
- Bij veel pijnklachten kun je koelen met een ice-pack;
- Trainen van de spierkracht heup/bil;
- Oefeningen om de beweging van de heup te optimaliseren;
- Shockwave bij irritatie van de pees;
- Kinesiotaping;
- Bij het steeds terugkomen van de klachten kan er door een podotherapeut beoordeeld worden of zooltjes noodzakelijk zijn;
- Optimaliseren van het loop- en bewegingspatroon.

Voor meer informatie; neem contact op met uw fysiotherapeut.

“

Meestal wordt begonnen met het ontlasten van het aangedane been, dus de activiteiten verminderen of aanpassen