De heup is een groot gewricht in het menselijk lichaam en vormt de verbinding tussen het bekken en het bovenbeen. Dit kogelgewricht zorgt ervoor dat het been in alle richtingen kan bewegen. De botten worden beschermd door een kapsel, kraakbeen, gewrichtsvocht en bindweefsel. Deze zorgen voor minder wrijving, het opvangen van schokken tijdens het lopen en drukverdeling en stabiliteit van de heup.
Rondom het heupgewricht bevinden zich allerlei spieren, pezen, gewrichtsbanden en slijmbeurzen. De spieren zorgen voor de bewegingen en dragen bij aan de stabiliteit van het gewricht. Slijmbeurzen beschermen de spieren tegen het harde bot, zodat deze bij beweging en wrijving niet kunnen beschadigen.

Klachten

De heup is een complex gewricht en er kunnen verschillende klachten optreden. De meest voorkomende klachten aan de heup bij wandelaars zijn:

- Ontsteking van een slijmbeurs, pees of spier;

- Slijtage (artrose) van het heupgewricht;

- Nog niet herstelde bekkeninstabiliteit na de zwangerschap;

- Uitstraling van pijn vanuit de rug (hernia);

- Scheuring van een pees of spier rondom het bekken.

Oorzaken

Pijn in de heup tijdens of na het wandelen kan verschillende oorzaken hebben. Meestal is een vorm van overbelasting de boosdoener en ligt de oplossing binnen handbereik. Wandelen kan juist zelfs onderdeel zijn van de oplossing! Bij overbelasting kan er ook sprake zijn van meerdere oorzaken, die met elkaar samenhangen.

Overbelasting

Wie op oude wandelschoenen loopt, doet er goed aan deze eens te laten controleren door een wandelschoenenexpert. Versleten of instabiele wandelschoenen kunnen namelijk extra druk creëren op het heupgewricht, waardoor het heupgewricht sneller kan slijten. Daarnaast is er ook een verhoogde kans op ontsteking van de slijmbeurzen en spieren. Een andere oorzaak kan liggen in de opbouw van je wandeltrainingen. Wie te snel te ver gaat wandelen, komt zichzelf op den duur tegen. Je bouwt je uithoudingsvermogen sneller op dan dat je gewrichten, pezen en spieren zich kunnen aanpassen aan de belasting. Ook al gaat het wandelen gemakkelijk (je merkt dat je conditioneel makkelijk meer meters kunt maken of sneller kunt wandelen), pas dus op met een te snelle toename van wandelkilometers of snelheid. Nog een grote boosdoener van overbelastingsblessures is overgewicht. Dit zorgt namelijk voor een grotere belasting op de gewrichten, pezen en spieren. Wandelen in combinatie met gezonde voeding is een prima manier om af te vallen. Dit kun je eventueel onder begeleiding van een diëtist of wandeltrainer doen. De huisarts kan je hierin adviseren.

Artrose

Ouderdom komt met gebreken, helaas. De kans op artrose neemt toe met het ouder worden. Vrouwen hebben door de menopauze zelfs nog een grotere kans op artrose. Gelukkig is, naast gezonde voeding, blijven bewegen juist goed om klachten te verminderen en is wandelen bij uitstek een geschikte activiteit. Omdat artrose slijtage van het kraakbeen is, dien je wel je eigen grenzen in de gaten te houden. Ook al is bewegen goed, overdaad schaadt in dit geval. Bij beginnende artrose is oefentherapie en pijnstilling mogelijk. De huisarts kan hierin adviseren.

Bekkeninstabiliteit

Vrouwen die zijn bevallen, kunnen langere tijd last houden van bekkeninstabiliteit. Wandelen is een goede manier om in beweging te zijn en de spieren rondom bekken en heupen te versterken. Blijven klachten echter 4 tot 6 weken na de bevalling aanhouden, dan is het verstandig om een gespecialiseerde (oefen)therapeut of bekkenoefentherapeut te bezoeken. Aanvullende oefeningen kunnen je helpen de klachten onder controle te krijgen.

Hernia

Een hernia kan op verschillende manieren tot uiting komen, waarbij uitstraling van pijn in de heup ervaren kan worden. Om te weten of er daadwerkelijk sprake is van een hernia dient er medisch onderzoek plaats te vinden. Hoe tegenstrijdig het misschien ook klinkt: wandelen kan verlichting geven. Overleg altijd met de arts wat in jouw situatie het meest verstandig is.

Acute klachten

Het kan ook gebeuren dat je door een misstap, of door een val jezelf blesseert. Hierdoor kun je een acute heupblessure oplopen, zoals een scheuring in de spieren of pezen rondom de heup of een breuk van het bot. Als dit gebeurt, is vaak direct medische hulp noodzakelijk. De kans op acute blessures kan verkleind worden door gezonde voeding (voedingsstoffen zijn belangrijk voor onder meer de botopbouw) en een gezond gewicht.

Advies

Voor alle klachten aan de heup geldt dat ze serieus genomen moeten worden. Als pijn met rust niet vermindert is het altijd verstandig de huisarts of fysiotherapeut te bezoeken voor nader onderzoek, oefeningen of een doorverwijzing naar een gespecialiseerde arts. Wandelen is in veel gevallen onderdeel van de oplossing om klachten te verminderen, dan wel te voorkomen. Met goede wandelschoenen kun je veel ellende voorkomen. Laat je bij de aanschaf van wandelschoenen dan ook adviseren door een specialist, die rekening houdt met je lichaamsbouw, manier van bewegen en je voetafwikkeling.