Gebroken heup

Elk jaar breken ongeveer 20.000 mensen hun heup. Dat zijn vooral ouderen. Meestal wordt een gebroken heup geopereerd.

Voor ouderen met een kwetsbare gezondheid zorgt een operatie wel voor extra risico's zoals longontsteking, blaasontsteking en verwardheid. Na een heupoperatie overlijdt één op de drie van deze ouderen binnen een jaar.

Een behandeling tegen de pijn in plaats van een operatie is ook mogelijk. Die behandeling betekent dat je niet opereert, maar zorgt dat de patiënt zo weinig mogelijk pijn heeft.

Webinar Nadenken over de toekomst bij een gebroken heup

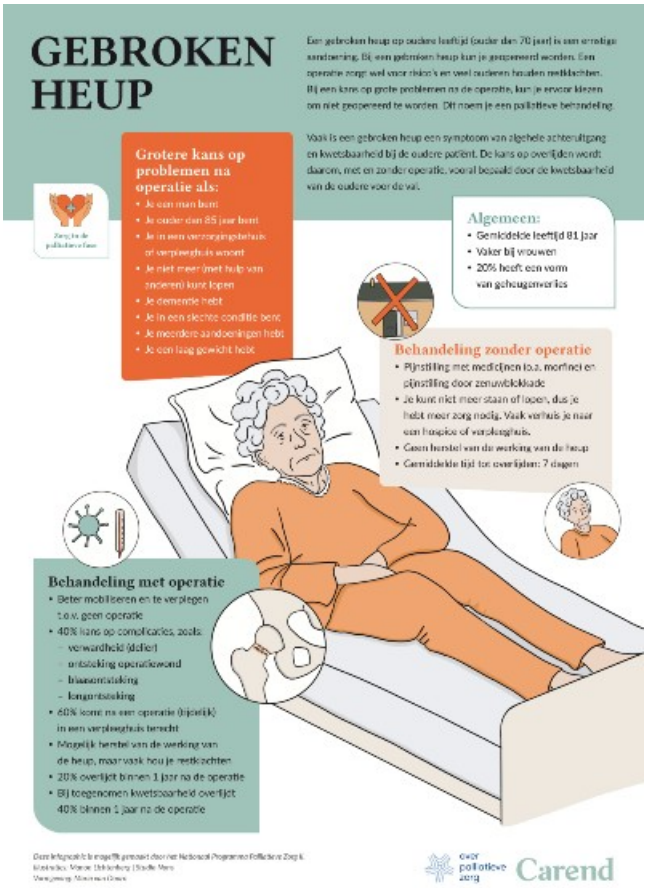
Carend organiseerde samen met Overpalliatievezorg een webinar over palliatieve zorg bij een gebroken heup. Je kunt het webinar hier terugkijken.

Wat is een gebroken heup?

Een gebroken heup is meestal een breuk in het bovenste deel van het bovenbeen (dijbeen).

Het bovenbeen zit met de heupkop in de heupkom van het bekken: dit is het heupgewricht. De meeste mensen met een gebroken heup hebben een breuk net onder de heupkop of iets lager waar het bovenbeenbot wat dikker is. Lees meer over een gebroken heup op thuisarts.nl.

In beeld



In deze poster zie je in woord en beeld over een gebroken heup, de behandelingen bij een gebroken heup en welke risico's er zijn bij opereren. Klik op de afbeelding om de poster groter te zien.

Oorzaken

Mensen breken hun heup meestal door een val. Vaak gaat het om een simpele val in of om je eigen huis.

Een gebroken heup komt vaak voor bij ouderen. De gemiddelde leeftijd van een patiënt met een gebroken heup is 84 jaar. Dit komt doordat ouderen minder

sterkere botten hebben (door botontkalking) en gemakkelijker vallen.

Heupoperatie

Als iemand een heup breekt, wordt er eerst gedacht aan een operatie. Met een operatie kan de breuk vastgezet worden met schroeven. Of de heup wordt vervangen door een kunstheup. Van deze operatie wordt niet iedereen altijd beter. Maar de operatie kan wel zorgen voor minder pijn en dat iemand zich weer (iets) beter kan bewegen. Denk daarbij aan zelfstandig naar de wc gaan of een (klein) stuk kunnen lopen.

Kwetsbare ouderen overlijden vaak binnen een jaar na de val en de operatie. Eén op de acht overlijdt binnen maand en ongeveer één op de drie binnen een jaar. Deze mensen krijgen vaak te maken met verwardheid, doorligwonden en ontstekingen.Het oefenen om beter en sterker te worden (revalideren**)** kan ook zwaar zijn. Deze patiënten bewegen zich minder goed dan voor de operatie.

Niet opereren

Niet opereren is ook een optie. Dan krijgt de patiënt een behandeling om de pijn te verminderen. Het doel is dan dat hij of zij zich goed en op zijn gemak voelt. Bij deze behandeling gaat het niet om de lengte van het leven, maar vooral om de kwaliteit van leven. De patiënt krijgt pijnstillers en een verdoving bij de heup. Meer over niet-opereren lees je op de website van het St. Antonius Ziekenhuis.

Wat zijn mijn wensen?

Als je zorgverlener je een operatie voorstelt, hoef je daar niet automatisch ‘ja’ op te zeggen. Opereren of niet opereren is een belangrijke beslissing. Na een breuk wordt de heup vaak binnen 24 tot 48 uur geopereerd. Je hebt dan nog tijd om na te denken wat je wil en om met je familie en vrienden te overleggen. Vertel de zorgverleners duidelijk wat je wilt en vraag wat je kunt verwachten van beide behandelingen. Dan kunnen zij jou de zorg bieden die bij jou past.

Ook als je geen heup hebt gebroken, is het goed om na te denken over wat je wil als je ouder bent en een heup breekt. Wil je nog geopereerd worden? Ook als dat betekent dat je veel zorg en hulp nodig hebt om sterker te worden? Of als er een kans is dat je nooit meer zo sterk wordt als voor de breuk? Praat er over met je huisarts, kinderen en kleinkinderen. Wat kun je nog verwachten en waar moet je rekening mee houden als je wel, of juist niet wordt geopereerd?