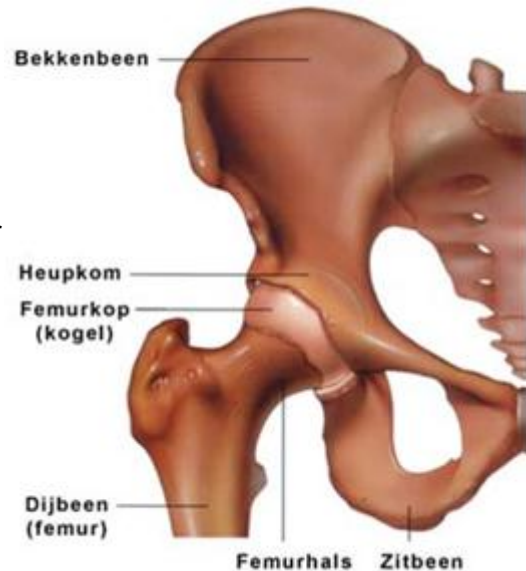


De heup

Het heupgewricht wordt gevormd door de heupkom (acetabulum) en de heup- of femurkop (caput femoris)

De heupkom is een onderdeel van het bekken en de heupkop maakt deel uit van het dijbeen (femur). De heupkop is via de nek (collum) verbonden met de schacht van het dijbeen. Het heupgewricht vormt de schakel tussen het bekken en het bovenbeen.

Het betreft hier een zogenaamd kogelgewricht, waardoor het bovenbeen ten opzichte van het bekken in nagenoeg alle richtingen kan bewegen. Hierdoor is het mogelijk het bovenbeen ten opzichte van het bekken naar voren te bewegen, dit wordt buigen (flexie) van het heupgewricht genoemd. Het naar achteren bewegen wordt het strekken (extensie) genoemd. Het bovenbeen van het bekken afvoeren (naar buiten bewegen) wordt abductie en het bovenbeen ten opzichte van het bekken aanvoeren (naar binnen bewegen) wordt adductie genoemd. Tenslotte kan het bovenbeen naar binnen (endorotatie) en naar buiten (exorotatie) worden gedraaid.



Banden

Zowel voor als achteraan zijn er een aantal stevige gewrichtsbanden die van het geheel een zeer stabiel en beweeglijk gewricht maken.

Spieren

Stevige spieren rond de heup zijn noodzakelijk want de heup staat voor een deel in voor de stabiliteit bij het rechtstaan en de functie van de heup bij het normaal stappen is evident.

De heup is voorzien van een tweetal spiergroepen:

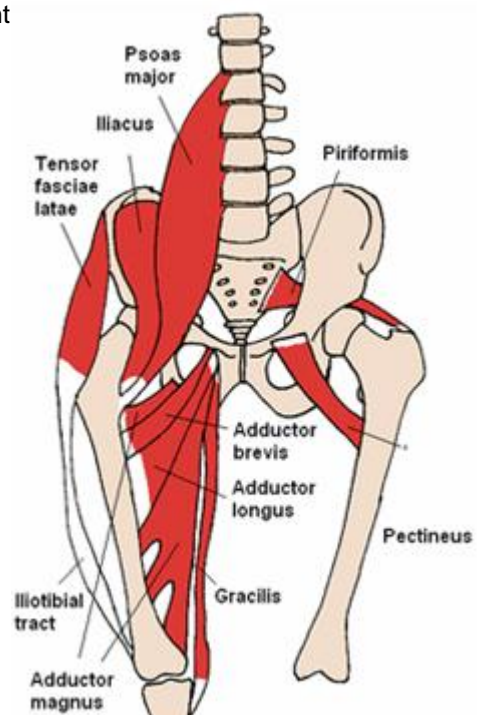
- De dorsale heupspieren (spieren die aan de achterkant lopen en stabiliteit geven aan het heupgewricht tijdens bewegingen naar achteren)
- De ventrale heupspieren (spieren die aan de voorkant lopen en stabiliteit geven aan het heupgewricht tijdens bewegingen naar voren)

De dorsale heupspieren zijn onderverdeeld in:

- Musculus iliacus
- musculus psoas major
- M. tensor fasciae latae
- M. gluteus maximus
- M. gluteus medius (kleine bilspier)
- M. gluteus minimus (grote bilspier)
- M. Piriformis

De ventrale heupspieren zijn onderverdeeld in:

- Triceps coxae



- M. quadratus femoris (grote bovenbeenspieren)
- M. obturatorius externus

Kraakbeen

De bekkenkom en de heupkop zijn beiden bedekt met een dikke laag kraakbeen die ervoor zorgt dat het gewricht soepel en pijnloos kan bewegen.

Zolang het kraakbeen laag intact is, zijn er geen problemen, zelfs op hoge leeftijd kan er voldoende intact kraakbeen aanwezig blijven om normaal te functioneren, zonder pijn.

Door zijn functie, het dragen van het lichaamsgewicht en het voortbewegen van het lichaam, zijn er uitgesproken krachten die inwerken op dit gewricht, het is de heup en met name het kraakbeen van de heup zeer vatbaar voor slijtage.

Kapsel

Het gewricht is omgeven door gewrichtskapsel. Het gewrichtskapsel wordt verstevigd door banden. De bewegingen van het heupgewricht worden in feite alleen beperkt door het gewrichtskapsel. Hierdoor is het buigen beperkt tot 100°, het strekken tot 20°, het afvoeren tot 40° en het aanvoeren tot 30°. Bij volwassenen is het naar binnen draaien evenals het naar buiten draaien van het bovenbeen beperkt tot 30°. Jonge kinderen kunnen het bovenbeen 50° naar binnen en naar buiten draaien.



-

Aandoeningen en operatietechnieken wat betreft het heupgewricht:

- [Heupdysplasie](#)
- [Totale heup prothese](#)
- [Dynamic Hip Screw](#)
- [Liesblessure](#)
- [Bekkeninstabiliteit](#)
- [Fractuur](#)