

So sanft helfen moderne Therapien

Alles Gute für die Hüfte

Macht das Gelenk Beschwerden, gibt es heute viele gute Behandlungsmöglichkeiten. Und auch zur Vorbeugung können wir selbst etwas tun



DR. KONRAD SCHEUERER

Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie leitet das Endoprothesenzentrum an der Wolfart-Klinik in Gräfelfing

Haben Sie Schwierigkeiten mit der Hüfte? Dann sind Sie nicht alleine. Schmerzen an der Hüfte gehören zu den häufigsten Beschwerden, die Patienten zum Orthopäden führen. Denn nach dem Knie ist die Hüfte das zweitgrößte Gelenk unseres Körpers. Es muss einen großen Teil unseres Gewichts tragen und wird daher stark belastet. Je nach Alter sind unterschiedliche Ursachen für die Probleme verantwortlich.

Hinter den Schmerzen kann Arthrose stecken

Bei den 50- bis 75-Jährigen stellen Orthopäden oft eine Hüftarthrose fest. Dahinter verbirgt sich die Abnutzung des Hüftgelenks, also Gelenkverschleiß. Probleme verursacht konkret der Knorpel, der bei Arthrose immer weniger wird. „Die Knorpelschicht dient dem Gelenk eigentlich als Puffer und Gleitschicht. Wird dieser Knorpel immer dünner, reiben die Knochen irgendwann direkt

aufeinander. Der Patient leidet unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen“, erklärt Dr. Konrad Scheuerer, Leiter des Endoprothesenzentrums an der Wolfart-Klinik in Gräfelfing. Arthrose kann verschiedene Ursachen haben. Oft entsteht sie durch chronische Überlastung des Gelenks oder durch natürliche Abnutzung bei zunehmendem Alter.

Bei einem Bruch kommt oft nur eine OP infrage

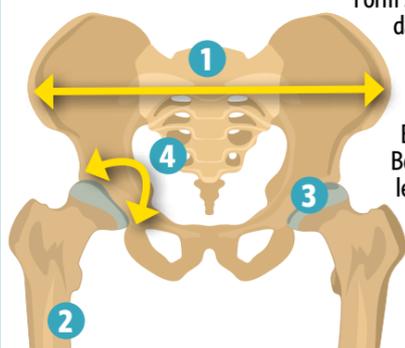
Die Behandlung richtet sich danach, in welchem Stadium sich die Arthrose befindet. Zu Beginn, wenn noch Knorpel vorhanden ist, raten Orthopäden vor allem zu Krankengymnastik. Um akute Schmerzen zu lindern, können vorübergehend Schmerzmittel eingenommen werden. „Spritzen ins Gelenk mit Hyaluronsäure, einem Baustein des Knorpels, reduzieren häufig die Schmerzen und verbessern die Beweglichkeit. Im fortgeschrittenen Zustand, wenn kein Knorpel mehr vorhanden ist, kann die Implantation eines künstlichen Gelenkes eine gute Alternative sein“, sagt Dr. Scheuerer.

Patienten im Alter von 75 bis 90 Jahren haben hingegen oft mit Hüftbrüchen bzw. Hüftfrakturen zu kämpfen. Eine der Hauptursachen: Schwindel. Dieser führt zu

einem unsicheren Gang und erhöht die Sturzgefahr. „Besonders gefährdet sind Osteoporose-Patienten, denn der Knochenschwund erhöht die Bruchgefahr deutlich“, so der Orthopäde. Bei einer Hüftfraktur muss in der Regel operiert werden. „Liegt die Bruchstelle in der Nähe des Hüftkopfes, wird meist ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt. Ist sie weiter vom Hüftkopf entfernt, kann sie oft noch durch spezielle Schrauben, Nägel und Platten stabilisiert werden“, erläutert der Facharzt. Mehr zur Anatomie des Hüftgelenks und zu modernen OP-Methoden lesen Sie in den Kästen.

SO FUNKTIONIERT DAS HÜFTGELENK

Genauer gesagt haben wir zwei Hüftgelenke - je eines links und rechts. Sie bilden den beweglichen Übergang zwischen **1 Becken** und **2 Oberschenkelknochen**. Das obere Ende des Oberschenkelknochens wird als **3 Hüftkopf** bezeichnet. Der Teil des Beckens, welcher den Hüftkopf umschließt, heißt **4 Hüftpfanne**. Weil die Hüftgelenke in



Form sogenannter Kugelgelenke daher kommen, garantiert uns das eine große Bewegungsfreiheit. Nur dank dieser Gelenke können wir unsere Beine bewegen und zum Beispiel gehen. Für eine optimale Funktion der Hüftgelenke sind Hüftpfanne und Hüftkopf mit einer knorpelartigen Gleitschicht überzogen. Das Ganze wirkt dann wie ein Stoßdämpfer.



Das Training mit dem Hula-Hoop-Reifen macht Spaß und stärkt Becken und Hüfte

WANN IST EINE HÜFTPROTHESE NOTWENDIG?

Ein künstliches Gelenk sollten Sie immer nur als letzte Option in Erwägung ziehen. Also dann, wenn Maßnahmen wie Krankengymnastik und Medikamente keine Besserung bringen. Entscheidend ist besonders der persönliche Leidensdruck. Nach Verletzungen oder Unfällen kann gerade bei älteren Patienten etwa sofort ein Gelenkersatz nötig sein. Über eine Hüftprothese sollten Sie generell nachdenken, wenn beispielsweise Gelenkverschleiß (Arthrose) schon stark fortgeschritten ist und Sie sich im Alltag nur noch eingeschränkt bewegen können, sodass die Lebensqualität darunter leidet. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie sich vor einer angedachten OP eine zweite Meinung einholen. Zertifizierte Fachkliniken für Orthopädie finden Sie z. B. online unter endomap.de.

