

# Das erkrankte Hüftgelenk

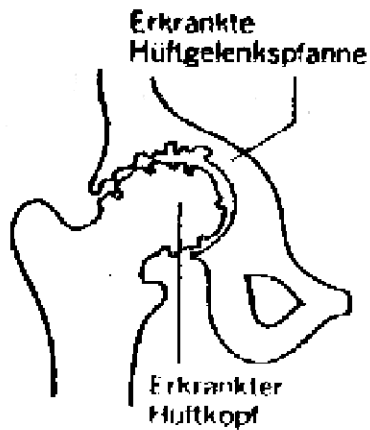
Praxis für Physiotherapie  
- Reinhard Jesse -  
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13  
17192 Waren/Müritz  
Tel: 03991/12 15 34

- ***Ein Ratgeber für Patienten*** -

## **Was versteht man unter einer Coxarthrose ?**

Notizen

Man versteht darunter den Verschleiß des Hüftgelenks, der seine Ursache in angeborenen Fehlbildungen, in Unfällen und erworbenen Fehlbildungen und entzündlichen Erkrankungen haben kann. Zuweilen spielen aber auch Übergewicht und Fehlernährung eine entscheidende Rolle. Bei der Erkrankung kommt es zu einer vorzeitigen Aufrauung und Abnutzung des Gelenkknorpels zwischen Hüftkopf und Hüftgelenkspfanne, so dass eine zunehmende Zerstörung des Gelenks einsetzt. Dies führt zu Schmerzen im erkrankten Gelenk, anfangs unter Belastung, später auch in Ruhestellung.



## ***Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei einer Coxarthrose ?***

Prinzipiell unterscheidet man bei der Therapie zwischen der konservativen (nicht operativen) und der operativen Therapie.

### ***Konservative Therapiemöglichkeiten:***

Bei beginnenden bis mittelgradigen Coxarthrosen ist stets ein krankengymnastisches oder sportliches Gelenktraining zu empfehlen. Hierunter versteht man ein gründliches Auftrainieren der Hüftgelenksmuskulatur sowie die Durchführung von Dehnungsübungen für die Hüftgelenkscapsel. Dies kann in Form regelmäßiger gymnastischer Übungen erzielt werden. Besonders geeignet sind ferner Bewegungsbäder, insbesondere bei Thermaltemperatur (28 bis 37 Grad), da es hierbei zu günstigen Lockerungsvorgängen der Hüftgelenksmuskulatur und der Kapselbandstrukturen kommt. Ähnliche Effekte können auch durch Wärmeanwendungen wie Fango-Packungen, Kurzwellentherapie, biothermische Ströme etc. erzielt werden, die stets die Aufgabe haben, den Stoffwechsel der gelenknahen Weichteilstrukturen zu steigern und somit zum Abbau muskel- und sehnenverkrampfender Stoffwechselprodukte zu führen. Das Schwimmen im Kraulschlag, als Brust- oder Rückenschwimmen durchgeführt, ist ebenfalls besonders geeignet, die Oberschenkelmuskulatur aufzutrainieren und zu lockern. Nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt sollte der Einsatz von Medikamenten erfolgen. Hierbei sind besonders die sog. Antirheumatika - Antiphlogistika hilfreich, deren schmerzstillende

Wirkung in ihrem Vermögen beruht, lokale Entzündungen der Hüftgelenkscapsel zu hemmen. Dies macht sie reinen Schmerzmitteln überlegen.

Wegen potentieller Nebenwirkungen eignen sie sich jedoch nicht zur unkontrollierten Selbstmedikamentation. Das gleiche gilt natürlich für Injektionstherapien mit dem Ziel des Knorpel- aufbaus und zur Entspannung der Hüftgelenkscapsel.

## *Operative Therapie*

Alternative operative Verfahren zum künstlichen Hüftgelenk - **Umstellungsosteotomie**

Bei besonderen Formen der Hüftgelenksarthrose, bei denen es noch nicht zu einem generellen Verschleiß der Knorpelsubstanzen des Hüftkopfes gekommen ist, ist die Durchführung von sogenannten Umstellungsosteotomien sinnvoll.

Das Prinzip der Umstellungsosteotomie besteht darin, noch intakte Knorpelanteile in die Belastungsfläche des Hüftgelenkes einzustellen. Zusätzlich wird durch muskelentspannende Maßnahmen der Innendruck des Hüftgelenkes erniedrigt. Häufig ist bei der Durchführung von Umstellungsosteotomien eine Beinverkürzung von 1 bis 1 1/2 cm nicht vermeidbar. Die Durchführung einer Umstellungsosteotomie erfordert einen Krankenhausaufenthalt von zwei bis drei Wochen. Im Regelfall sind vom Operationszeitpunkt an für die Dauer von acht Wochen nur Teilbelastungen des betroffenen Beines von ca. 10 Kilo möglich, so dass in diesem Zeitraum 2 Unterarmgehstützen benutzt werden müssen. Zur Verschraubung des durchtrennten Knochens wird eine

## **Sport**

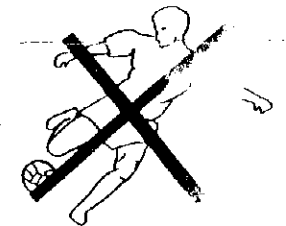
### **Übertriebener sportlicher Ehrgeiz gefährdet Ihr Hüftgelenk.**

Leistungs- und Wettkampfsport ist in allen Arten absolut verboten, in denen das Gelenk im Bewegungsablauf nicht geschont werden kann. Nach krankengymnastisch erfolgtem Aufbau der Hüftgelenksmuskulatur bzw. nach abgeschlossener Rehabilitationsphase bei künstlichem Hüftgelenkersatz sind folgende Sportarten erlaubt:

- Schwimmen im Kraul-Bein-Schlag
- Radfahren
- Wandern
- Golfspielen
- Lauftraining mit stoßgedämpften Schuhen auf weichem Boden, gemäßiges Tempo. Keine Sprünge im Gelände ! Laufzeit begrenzt bis zur Ermüdung der Muskulatur.
- Skiwandern in leichtem Gelände
- Rudern, Paddeln

Grundsätzlich verboten sind alle Spitzenbelastungen durch Sprünge, Stöße oder zu großes Abspreizen. Dazu zählen insbesondere:

- Ballspiele
- Tennis
- Alpiner Skilauf
- Reiten
- Leichtathletik
- Bergklettern



## Sitzen:

### Richtiges Sitzen will gelernt sein !!!

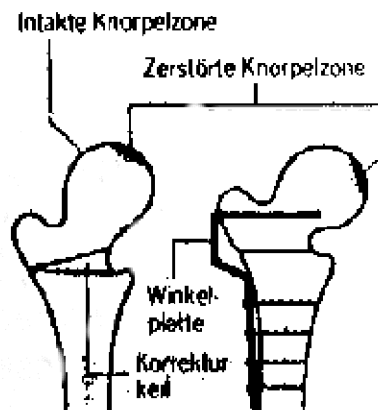
Nicht jede sitzende Position entlastet Ihr Hüftgelenk.

Zu tiefes Sitzen, zu stark angewinkeltes Sitzen ermöglicht Ausrenken und Überbelastung des Gelenks. Daher nicht in Sessel setzen, die niedriger sind als das Kniegelenk. Keine gemütlichen Polstersessel und Sofas. Erhöhen Sie die Beine Ihres Bettes (leichteres Aufstehen). Erhöhtes WC-Becken oder Toiletten-sitz installieren.

Sitzen Sie nie mit übereinandergeschlagenen Beinen. !!!

## Autofahren:

Im Auto den Sitz so weit wie möglich nach hinten verschieben. Rückenlehne nach rückwärts neigen. Beim nächsten Autokauf auf Platzangebot achten und (insbesondere bei linksseitiger Erkrankung) Automatikgetriebe vorziehen. Nach Hüftgelenksoperation 3 Monate kein Auto steuern, um nicht sich und andere zu gefährden.



Winkelplatte aus Metall eingesetzt, die nach 6 - 12 Monaten entfernt werden sollte.

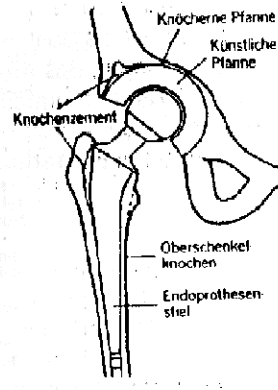
## Das Konstruktionsprinzip eines künstlichen Hüftgelenkes:

Bei einem gesunden Hüftgelenk bewegt sich der Hüftkopf in der Gelenkpfanne. Die notwendige Gleitschichtfunktion wird von dem Gelenkknorpel übernommen, der zusätzlich reibungsmindernd von der sogenannten Gelenkschmiere benutzt wird. Beim fortgeschrittenen Verschleißleiden des Hüftgelenks, der Coxarthrose, ist die gemeinsame Funktion dieser Gelenkpartner irreparabel gestört und muss durch künstliche Teile ersetzt werden. Diese bestehen regelmäßig aus einem neuen Hüftkopf, der mittels des Prothesenschaftes im Oberschenkelknochen verankert wird, und einer künstlichen Gelenkpfanne. Technologisch ist es gelungen, Gelenkoberflächen zu kombinieren, die eine sehr geringe Reibung aufweisen und sich selbständig mit der Gelenkflüssigkeit "schmieren". Geeignete Materialpartner hierfür sind z.B. Polyäthylen - Stahllegierungen, Polyäthylen - Keramik, Keramik - Keramik. Die Wahl, für welche Endoprothesenmaterialien sich Ihr Operateur entscheidet, sollten Sie diesem selbst überlassen. Ebenso wie die Entscheidung, ob er Ihr neues Kunstgelenk mit Polymethyl-methacrylat (Knochenzement) oder zementfrei im Knochen verankert.

## ***Wann muss ein künstliches Hüftgelenk implantiert ("eingebaut") werden ?***

Wenn die Knochenschicht in Ihrem Hüftgelenk durch Abnutzung , Entzündung oder andere krankhafte Veränderungen so sehr geschädigt ist, dass Sie an täglichen Schmerzen leiden. Insbesondere Schmerzen bei den ersten Schritten (Anlaufschmerzen), nächtliche Schmerzen, Behinderung beim Gehen sowie eine zunehmende Einsteifung hat Sie zum Arztbesuch veranlasst. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass konservative Maßnahmen (Krankengymnastik, Packungen, Bäder, Medikamente) keinen ausreichenden Therapieerfolg mehr zeigten.

Ihr Hüftschmerz ist so groß, dass der Arzt Ihnen die Implantation eines künstlichen Hüftgelenkes angeboten hat. ***Aber beachten Sie: Grundsätzlich ist die Entscheidung für eine Operation zu fällen, wenn Sie Ihren Zustand nicht mehr ertragen können. Es ist in erster Linie der Patient, nicht der Arzt , der den Zeitpunkt der Operation festlegt.***



## ***Einige Tipps und Hinweise für Ihren Alltag***

### ***Schuhwerk:***

Patienten mit Hüfterkrankungen sollten stets stoßdämpfendes Schuhwerk tragen. Dies kann in Form spezieller Pufferabsätze erfolgen oder z.B. mit Krepp- oder Luftpolsterlaufsohlen. Vermeiden Sie unbedingt Ledersohlen und Absätze , da bei diesen harten Materialien die Stoßdämpfung erst im Knie bzw. Hüftgelenk erfolgt. Alternativ kann im Schuhinnern ein Fersenpolster eingelegt werden (handelsüblich). Dies hat den Vorteil, dass es in bereits vorhandenen Schuhen ohne Pufferabsätze getragen werden kann.