

Patienten-Info Hüftarthrose

Was ist eine Hüftarthrose?

Wie alle Gelenkflächen des Körpers, sind auch der Oberschenkelknochenkopf und die Hüftpfanne mit einer Knorpelschicht überzogen. Die Funktion des Knorpels ist als eine Art Stoßdämpfer zusehen. Ist die Knorpelstruktur geschädigt, spricht man von Knorpelschäden oder einer Arthrose. Die Stärke der Schäden wird in Grade von I (leicht) bis IV (schwer) eingeteilt.

Mit zunehmendem Alter wird das Knorpelgewebe immer schlechter durchblutet, also schlechter versorgt. Dies hat zur Folge, dass sich Knorpelschäden nicht oder kaum noch regenerieren können. Der Knorpel selbst ist nicht schmerzempfindlich. Belastungsschmerzen werden daher eher in der Knochenschicht unter dem Knorpel empfunden.

Pathologie – Welche Probleme verursacht eine Hüftarthrose?

Anfangs spürt der Patient bei einer Belastung Beschwerden, die sogenannten Startschmerzen. Nach einiger Zeit geben sich diese Beschwerden wieder.

Später verschwinden die Belastungsschmerzen nicht mehr. Im zunehmendem Stadium entsteht eine typische Gelenksteife, anfangs verursacht durch muskuläre Spannungen, später durch eine Schrumpfung der Kapsel. Dies hat eine Schwächung bestimmter Muskeln zur Folge, wodurch der Patient ein typisches Gangbild entwickelt.

Bei ersteren Schwächen ist der Patient nicht mehr in der Lage, seine Hüfte ohne Ausweichbewegung zu belasten (Trendelenburg-Zeichen).

Diagnose einer Hüftarthrose

Die Anamnese gibt Auskunft über den Grad der Erkrankung.

Die körperliche Untersuchung ermittelt das Ausmaß der Bewegungseinschränkung und der Muskelschwäche. Ernste Knorpelschäden werden durch apparative Untersuchungen wie Röntgen oder MRI festgestellt.

Therapie

In den meisten Fällen steht eine konservative Behandlung, mit guten Erfolgchancen, an erster Stelle. Ein künstliches Gelenk hat dagegen nur eine beschränkte Lebensdauer und der operative Eingriff bringt einige Risiken mit sich.

Diese besteht aus:

Entlastung

In schwerwiegenderen Fällen sollten über einen Zeitraum von einigen Wochen Belastungen gemieden werden. Dadurch können sich die überlasteten Strukturen erholen. Im Anschluss an diese Phase sollte die Belastung wieder sorgfältig aufgebaut werden. Ihr Therapeut gibt Ihnen dazu die wesentlichen Ratschläge.

Schmerzlinderung

Um eine Schmerzlinderung zu erreichen, ist eine Belastungsreduktion (Sportabstinenz / Reduktion der Belastungen) unumgänglich. Dies kann in schwerwiegenderen Fällen durch den Einsatz von Gehhilfen, welche die Belastung vermindern und so die Schmerzen verringern, erreicht werden.

Die geeigneten Maßnahmen sollten individuell besprochen werden.

Weiter wirken sich auch Bewegung und Dehnung, sowie unterstützende Massagetechniken und Traktion schmerzlindernd aus.

Schmerzfremde Bewegungen, die sogenannten Matrixübungen (z.B. Pezziball, Mini Motion, Bewegungsbad, Fahrradergometer, Pendelübungen), können den Schmerz günstig beeinflussen.

Mobilisation

Die passive Mobilisation der Kapsel wird eventuell nach den Regeln der manuellen Therapie durchgeführt.

Kräftigung

Die Muskeln, die im Fall einer Hüftarthrose zu schwach sind, werden trainiert.

Dies sind: Hüftstrecker (M. gluteus maximus), Hüftbeuge, Hüftabspreizer (M. gluteus medius und M. gluteus minimus), häufig auch die Kniestrecker (M. quadriceps) und die Bauchmuskulatur.

Koordination

Wenn der Patient schmerzfrei ist, sollte der Körper trainiert werden, um die aufgebaute Kraft funktional nutzen zu können, das heißt den Gang zu normalisieren.

Dies erfolgt durch die sogenannte Gangschule.

Zusätzlich wird ein Belastungsaufbauprogramm erstellt, um eine gleichmäßige Belastungszunahme zu gewährleisten.

Prognose

Der auf dem Röntgenbild festgestellte Grad der Arthrose gibt keine eindeutige Auskunft über die mögliche Belastung im Alltag. So gibt es durchaus Patienten mit einer erheblichen Arthrose, die sich schmerzfrei sportlich betätigen können.

Arthroseschmerzen und Knorpelschäden werden durch mehrere Faktoren beeinflusst, die erhebliche Schäden kompensieren können.

Die Prognose verbessert sich unter Beachtung folgender Punkte:

- Schuhwerk

Stoßdämpfendes Schuhwerk für Arbeit, Sport und Freizeit.

- Gewicht

Übergewicht belastet den Körper unnötig.

- Fitness

Eine optimale Muskelkraft, Muskellänge und ein geeignetes Bewegungsausmaß sind für den Ausgleich eines Knorpelschadens essentiell.

- Sport

Einige Sportarten sind bei Hüftarthrose weniger geeignet als andere. Problematisch sind Sportarten mit schnellen und ruckartigen Bewegungen, mit dauerhafter Stoßbelastung und auf hartem Untergrund.

- Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist sehr wichtig. Für Patienten ohne einen operativen Eingriff eignen sich fast immer Fahrrad fahren und Schwimmen.

- Belastungsänderungen

Plötzliche Belastungsänderungen sollten gemieden werden. Zum Beispiel sollte vor einem Wanderurlaub ein (Aufbau-)Training erfolgen. Für den Wintersport gilt dementsprechend eine Vorbereitung durch Skigymnastik.

Zusätzliche Maßnahmen.

Einige Ernährungstipps können die Heilung unterstützen. Fragen Sie Ihren Therapeuten oder Ernährungsberater.