



Hüftgelenksarthrose

Wussten Sie schon, dass sie ein kleines Essigschälchen in der Hüfte haben? So – nach dem lateinischen Begriff Acetabulum – nennen Ärzte nämlich noch heute die Vertiefung seitlich im Hüftknochen, in die der Oberschenkelknochen greift. Das größte Kugelgelenk des menschlichen Körpers besteht aber noch aus vielen weiteren Dingen wie Sehnen, Bändern, Kapsel und Knorpel. Gerade der Knorpel, der die Gelenkfläche auskleidet, kann sich aus unterschiedlichen Gründen abnutzen. Kommt es dadurch zu Beschwerden, spricht man von einer Hüftarthrose. Was das ist und wie man es behandeln kann – das haben wir hier für Sie kurz zusammengefasst.



Hüftgelenksarthrose – Was ist das und woher kommt es?

Als Hüftgelenksarthrose oder Coxarthrose bezeichnen Ärzte eine Erkrankung des Hüftgelenks, die durch Abnutzungserscheinungen verursacht wird. Nicht zu verwechseln ist sie daher mit der Arthritis – einer Erkrankung, die durch Entzündungen im Gelenk ausgelöst wird.¹

Die Ursachen können ganz unterschiedlich sein und reichen von übermäßiger Belastung über angeborene Veränderungen, bis hin zu Durchblutungsstörungen oder Stoffwechselerkrankungen. Auch ein Diabetes mellitus kann z. B. eine Arthrose begünstigen.¹

So macht sich eine Arthrose bemerkbar

Typische Symptome einer Arthrose sind Schmerzen in der Hüfte und Einschränkungen in der Beweglichkeit. Auch andere Erkrankungen der Hüfte können sich allerdings so bemerkbar machen. Weitere Beschwerden, die eher für eine Arthrose sprechen, sind:^{1,2}

- Schmerzen, wenn das Bein nach innen gedreht wird
- Schmerzen, wenn das Bein in der Hüfte gebeugt wird
- Keine Gelenksteifigkeit am Morgen oder nicht länger als eine Stunde

Mit Blut- und Röntgenuntersuchungen kann ihr Arzt mögliche Ursachen für diese Beschwerden weiter eingrenzen und letztlich die Diagnose stellen, sowie das Stadium bestimmen. Dieses gibt an, wie stark der Knorpel und damit die Gelenkfläche geschädigt ist.¹



Hüftgelenksarthrose

Arthrose behandeln

Die Therapie richtet sich neben Alter, Begleiterkrankungen und Berufssituation nach dem Stadium. Sind Knorpel und Gelenkfläche leicht bis mittelgradig geschädigt, können folgende Maßnahmen einzeln oder in Kombination miteinander eingesetzt werden:^{1,2}

- **Physiotherapie:** Maßnahmen zur Kräftigung und zum Erhalt der Muskulatur, der Beweglichkeit und zur Schmerzlinderung, sowie zum Erlernen von Übungen zur Entlastung des Gelenks bzw. zur Vermeidung von Fehl- und Überbelastungen.
- **Physikalische Therapie:** z. B. Wärmetherapie, Kältetherapie, Elektrotherapie.
- **Körperliche Aktivitäten:** idealerweise gelenkschonende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren, Spaziergehen, Wassergymnastik.
- **Hilfsmittel:** Verschreibung medizinischer Hilfsmittel zur Stabilisierung, Entlastung, Ruhigstellung, Führung oder Korrektur.
- **Ernährung:** Zur Versorgung des noch vorhandenen Knorpels mit ausreichend Nährstoffen und ggf. bei Übergewicht zur Gewichtsreduktion.
- **Schmerztherapie:** Neben individuell und situativ abgestimmten medikamentösen Maßnahmen kann diese auch Techniken und Schulungen zum Umgang mit Schmerzen beinhalten.

Lassen sich Schmerzen und Bewegungseinschränkungen durch diese sogenannten konservativen Maßnahmen nicht mehr zufriedenstellend behandeln, kann eine Operation Linderung bringen. Dabei können z. B. Fehlstellungen des Gelenks korrigiert werden oder das Hüftgelenk kann durch ein künstliches Hüftgelenk ersetzt werden.¹

Quellen:

1. Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie, Berufsverband der Ärzte für Orthopädie: S3-Leitlinie Orthopädie: Koxarthrose (2011); AWMF, online verfügbar unter http://www.leitliniensekretariat.de/files/MyLayout/pdf/033-001I_S3_Koxarthrose_2009-11.pdf (zuletzt abgerufen 11/2018)
2. Ebelt-Paprotny, Gisela; Preist, Roman (Hg.) (2008): Leitfaden Physiotherapie. Unter Mitarbeit von René Assink, Michael Baumgart, Renata Horst, Klaus Müller und Peter Appenroth. 5., völlig überarbeitete und erweiterte Auflage. München: Elsevier Urban & Fischer. Online verfügbar unter http://deposit.d-nb.de/cgi-bin/dokserv?id=3117131&prov=M&dok_var=1&dok_ext=htm.