



# Bewegung trotz Coxarthrose



SA, 17. 11.  
2018,  
17.05 Uhr,  
ORF 2

Bewusst  
gesund

Jedes Jahr wird 15 000 Menschen in Österreich ein künstliches Hüftgelenk implantiert. Der häufigste Grund für diese Operation ist eine Arthrose. Im medizinischen Fachjargon spricht man im Falle der Arthrose im Hüftgelenk von Coxarthrose. Im Frühstadium verursacht eine Abnutzung des Knorpels im Hüftgelenk oft keine Beschwerden. In einem fortgeschrittenen Stadium treten zunehmend Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit auf. Häufigste Ursache sind altersbedingte Abnutzungen, ohne erkennbare andere Erkrankung. Doch kann dem vorzeitigen Verschleiß des Hüftgelenks vorgebeugt werden:

- Unternehmen Sie schon im Kleinkindalter etwas gegen etwaige Fehlstellungen und Reifungsstörungen der Hüfte. Die orthopädische Untersuchung im Mutter-Kind-Pass dient der Früherkennung dieser Beschwerden. Ihre frühzeitige Behandlung beugt einer Hüftarthrose als Folgeerkrankung im Alter vor.
- Viele Menschen haben eine Beinlängendifferenz, die zu einer einseitigen Abnutzung des Hüftgelenks führen kann. Scheuen Sie daher nicht den Gang zum Orthopäden.
- Vermeiden Sie möglichst hüftbelastende Bewegungen in Beruf und Leistungssport.
- Bewegung ist allgemein gut für die Gelenke. Sportarten mit hoher Stoßbelastung, wie Tennis oder Fußball, beanspruchen das Hüftgelenk allerdings stark. Sportarten wie Radfahren, Wandern, Nordic Walking, Golf, Skilanglauf oder Schwimmen belasten das Hüftgelenk nicht übermäßig. Gezieltes Training mit einer langsamen Steigerung der Belastung beugt Verletzungen und Überlastungen vor. Sollte bei den ersten Anzeichen einer Coxarthrose das Hüftgelenk also geschont werden? Besser als Schonung ist Entlastung. Reduzieren Sie etwaiges

Übergewicht, machen Sie Krankengymnastik und bewegen Sie das Hüftgelenk moderat – am besten durch Schwimmen. Hier empfiehlt sich Paddeln oder Kraueln mehr als Brustschwimmen. Manchmal lassen sich die Beschwerden bei einer ausgeprägten Arthrose im Hüftgelenk nicht mit konservativen Maßnahmen verbessern. Dann kann es sinnvoll sein, ein künstliches Hüftgelenk einzusetzen. Dabei kann man entweder nur den Hüftkopf, nur die Hüftpfanne oder beides gegen eine Prothese austauschen.



„SPORTARTEN WIE RADFAHREN,  
WALKING ODER SCHWIMMEN  
TUN DEM HÜFTGELENK GUT.“

Die zur Verfügung stehenden Hüftprothesen unterscheiden sich in mehreren Punkten: Form, Material und Art der Verankerung im gesunden Knochen. Welche Prothese im Einzelfall am besten geeignet ist, hängt von verschiedenen Faktoren wie dem Alter des Patienten, der Knochenstruktur oder dem Krankheitsstadium ab. In der Regel schließt sich an eine Hüft-Operation eine Rehabilitation an. Dort wird das Hüftgelenk nach genauen Vorgaben belastet und bewegt, die Muskeln werden gezielt trainiert. Springen, Joggen und andere große impulsartige Krafteinwirkungen auf das Hüftgelenk sollten vermieden

werden. Gehen Sie nie so weit, dass übermäßige Ermüdungserscheinungen auftreten, legen Sie kleine Pausen ein, in denen Sie sich hinsetzen können. Auch Treppen können vorsichtig gestiegen werden. Wenn ein festes Geländer vorhanden ist, nutzen Sie dieses. Sie haben besseren Halt. Treppauf gehen Sie mit dem gesunden Bein zuerst und treppab mit dem operierten Bein zuerst. Wie schnell und wie stark die Hüfte belastet werden darf, hängt unter anderem von der gewählten Operation ab. Eine gezielte Rehabilitation soll mögliche Komplikationen verhindern. So kann der Coxarthrose-Patient möglichst schnell wieder seinen gewohnten Tätigkeiten nachgehen. ■