

Hüftbeschwerden? Es geht auch ohne Skalpell

Orthopädie Jedes Jahr steigt die Zahl der Menschen mit einem oder gar zwei künstlichen Hüftgelenken. In vielen Fällen könnte eine umfassende konservative Behandlung einen Eingriff jedoch hinauszögern. Am ibsw in Winterthur steht dafür ein vielköpfiges interdisziplinäres Team bereit.

Erik Brühlmann

In der Schweiz werden jedes Jahr rund 22 000 künstliche Hüftgelenke implantiert. Hinzu kommen Eingriffe zur Erhaltung von Hüftgelenken und zur Revision bereits implantierter Hüftgelenke. Sind Hüftbeschwerden etwa eine Volkskrankheit? «Aus meiner Praxiserfahrung würde ich sagen, dass die Hüfte gleich nach dem Knie kommt», sagt Wolfgang Stein, Facharzt für Orthopädie und Traumatologie am Institut für Bewegungsapparat und Schmerz Winterthur ibsw. Er ist jedoch der Überzeugung, dass beim Thema Hüfte viel zu schnell und zu oft das Skalpell angesetzt wird. «Es kommt sogar vor, dass Menschen operiert werden, ohne dass sie zuvor wenigstens eine Physiotherapie gemacht haben.»

Problemzone Hüfte

Hüftbeschwerden äussern sich durch Schmerzen – am häufigsten an der Aussenseite des Beins, manchmal auch in der Leisten- und durch eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit. Die Ursachen können vielfältig sein. Langes Sitzen, zum Beispiel im Büro, können zu muskulären Beschwerden im Hüftbereich führen; Verschleisserscheinungen

im Gelenk können Schmerzen verursachen; Sportunfälle in der Jugend können Schäden hinterlassen, die sich erst viele Jahre später äussern; falsches Training im Fitnesscenter kann die Hüftgelenke über- oder fehlbelasten.

Die Liste liesse sich fast beliebig fortsetzen. Ebenso lang ist die Liste von Faktoren, die das Auftreten von Hüftbeschwerden begünstigen. So nimmt der Gelenkverschleiss mit zunehmendem Alter zu, «wobei Verschleiss nicht in jedem Fall zu Schmerzen führen muss», wie Wolfgang Stein betont. Die körperliche Belastung im Arbeitsleben kann ebenso zu Hüftbeschwerden führen wie die körperliche Fehlbelastung, und auch das Körpergewicht spielt eine Rolle. Man dürfe sich hier jedoch nicht einfach auf den Body-Mass-Index (BMI) versteifen, sagt der Mediziner. Denn laut BMI wäre fast jeder Bodybuilder übergewichtig. Aussagekräftiger sind hingegen der Anteil Muskelmasse und Körperfett.

Ganzheitliche Betrachtung

Was sich als Hüftbeschwerden manifestiert, muss nicht unbedingt seine Ursache in der Hüfte haben. «Die ganze Muskulatur und der ganze Körper hängen wie eine Kette zusammen», sagt Wolfgang Stein. «Deshalb betrachten wir jeden Patienten und jede Patientin ganzheitlich.» Nicht umsonst vereint das ibsw



Komplexer Bewegungsapparat: Volkskrankheit Hüftbeschwerden.

Kostenlose Vorträge im ibsw in Winterthur

Ist Sport wirklich Mord? Sportmedizinischer Check-up und gesundes und effektives Training für alle

Donnerstag, 21. März
Referenten: Bohus Dvorsky, Facharzt Orthopädische Chirurgie, und Mirja Gasser, Physiotherapeutin

Schmerzmittel – Fluch und Segen zugleich

Donnerstag, 18. April
Referent: Thomas Geisenberger, Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin

Kniearthrose? – Diese Massnahmen helfen wirklich

Donnerstag, 16. Mai
Referentinnen: Mirja Gasser und Selina Tanner, Physiotherapeutinnen

Weitere Informationen und Anmeldungen: www.ibsw.ch

Eine Zusammenarbeit mit ibsw Winterthur.

Spezialisten vieler medizinischer Fachrichtungen unter einem Dach. Für Patienten ist dies ein enormer Vorteil, es erspart ihnen das Pendeln zwischen den Praxen unterschiedlicher Fachärzte. «Bei uns sind die Wege kurz, und die Zusammenarbeit zwischen den Fachrichtungen ist eng», sagt der Mediziner. Sollte sich herausstellen, dass die Möglichkeiten des ibsw in einem bestimmten Fall für eine erfolgreiche Behandlung nicht ausreichen, verfügt das Institut über ein Netzwerk von Spezialisten, die ergänzende Behandlungen vornehmen können.

Konservative Behandlung

Einer der wichtigsten Bausteine der Behandlung am ibsw ist die Anamnese, das Vorgespräch. Es vermittelt einen ersten Eindruck über den Zustand des Patienten oder der Patientin und gibt Hinweise darauf, ob frühere medizinische Vorfälle eine Rolle bei den aktuellen Beschwerden spielen könnten. Für Wolfgang Stein und das interdisziplinäre Team des ibsw gilt die Devise: Operieren sollte man nur, wenn alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind.

Das gilt auch für den Hüftbereich. «Wir untersuchen die Patienten umfassend, um herauszufinden, welchen Dominostein wir auf welche Weise bewegen müssen, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen», so der Mediziner. Physiotherapien können ebenso angezeigt sein wie chiropraktische oder medikamentöse Behandlungen. Auch Spritzen, zum Beispiel Hyaluronsäure als «Gelenkschmiermittel», können am ibsw durchgeführt werden sowie PRP-Behandlungen mit Eigenblut, was den Degenerationsprozess der Gelenke verlangsamen und den Fortschreitungsprozess der Arthrose

hinauszögern kann. «Die Palette konservativer Behandlungsmöglichkeiten ist gross», sagt der Mediziner, «aber nicht jede Behandlung führt bei allen Patienten zum Ziel.»

Ehrlich gesagt

Angeboten werden nur Behandlungen, die auch echte Chancen auf eine Verbesserung des Zustands versprechen. Das hat sich herumgesprochen: Patientinnen und Patienten reisen auch von weit her an, um sich vom ibsw-Team behandeln zu lassen. «Wir sind mit den Patienten zudem schonungslos offen», sagt Wolfgang Stein. «Sind die Möglichkeiten der konservativen Behandlungen ausgeschöpft und ist eine Operation unumgänglich, sagen wir das klar und deutlich.»

Wann dieser Moment gekommen ist, liegt bis zu einem gewissen Grad auch bei den Betroffenen selbst. «Kann jemand zum Beispiel mit einem gewissen Restschmerz leben, sind konservative, unterstützende Behandlungen viele Jahre oder Jahrzehnte lang möglich», so Wolfgang Stein. «Je nach genetischer Veranlagung, persönlichem Anspruch und natürlich der Diagnose stossen die konservativen Möglichkeiten eventuell früher an ihre Grenzen.»

Apropos Eigenverantwortung: Wolfgang Stein plädiert dafür, eine Untersuchung nicht auf die allzu lange Bank zu schieben. «Wenn man darüber nachdenkt, ob mal mit seinen Hüftbeschwerden vielleicht mal zum Arzt sollte, ist die Frage eigentlich schon beantwortet», meint er. «Denn wenn alles im grünen Bereich wäre, würde man sich gar nicht erst damit beschäftigen.»

«Training ist eine Investition in die Zukunft des Körpers»

Interview Vorbeugen ist besser als heilen. Bohus Dvorsky, Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie am ibsw, erklärt, weshalb man mit dem Training nie früh genug anfangen kann – und nie zu alt dafür ist.

Was sind die wichtigsten Massnahmen, um Hüftbeschwerden vorzubeugen?

Entscheidend ist ein guter Zustand der Muskulatur, und den erreicht man mit regelmässigem Training. Einmal pro Woche reicht allerdings nicht aus, um Muskulatur und Beweglichkeit aufzubauen und zu erhalten. Schwere körperliche Arbeit ist übrigens kein Training, sondern eine chronische Überlastung.

Kann man in jedem Alter mit dem Training anfangen?

Auf jeden Fall, doch je früher man sich Zeit dafür nimmt, desto besser. Sehr wirksam ist zum Beispiel Aquafitness, das fördert den Muskelaufbau im ganzen Körper und

ist in jedem Alter machbar. Training ist eine Investition in die Zukunft des Körpers. Es erhöht langfristig die Lebensqualität, wenn man sich schmerzfrei bewegen kann. Es wird mehr Endorphin ausgeschüttet, die Laune und damit der mentale Zustand verbessern sich. Selbst 80-Jährige können noch von Krafttraining profitieren.

Eine 80-jährige Person beim Hanteltraining?

Das ist ein falsches Bild. Training muss auf jede Person individuell abgestimmt sein. Hier lohnt sich eine Voruntersuchung, um abzuklären, welche Übungen für welche Person geeignet sind. Am ibsw bieten wir neu einen sport-

medizinischen Check-up an mit einer Beratung, welche Art Sport ratsam ist und was man eher vermeiden sollte. Denn sich einfach nur im Fitnessraum abzurackern, kann kontraproduktiv sein.

Die Herausforderung ist ja meist nicht das Anfangen, sondern das Weitermachen...

Das stimmt, deshalb muss man die Menschen zur Bewegung

motivieren. Die gelingt uns zum Beispiel, indem wir unseren Patientinnen und Patienten verschiedene individuelle Übungen zusammenstellen, bei denen sie schon nach kurzer Zeit Verbesserungen spüren. Sie sehen dann ein Licht am Ende des Tunnels, und das motiviert sie wiederum weiterzumachen. Sie brauchen dazu auch keine teuren Gerätschaften. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht können sie überall machen, auch mal zwischendurch. Wichtig ist zudem, dass die Menschen Spass an der jeweiligen Aktivität haben. Denn Spass fördert die Motivation durchzuhalten.

Eric Brühlmann



Bohus Dvorsky, Orthopäde am ibsw in Winterthur.