

## Unsere Kompetenz für Ihre Gesundheit!

Das Kompetenznetzwerk der Sportklinik Stuttgart umfasst 13 Orthopädische Praxen.

Gemeinsam mit der Sportklinik Stuttgart arbeiten wir nach erarbeiteten Behandlungsstandards und unter der Berücksichtigung von hohen Qualitätsansprüchen.

Unsere Kompetenz setzen wir dabei ein, um Ihnen als Patient in der Verzahnung des ambulanten und stationären Bereichs die bestmögliche Behandlung zukommen zu lassen.

Egal ob bei Verletzungen und Beschwerden im Bereich der Schulter, Wirbelsäule oder Knies sowie bei Gelenkersatz – Wir arbeiten gemeinsam an Ihrer schnellen Genesung!



## Informationsflyer Hüftgelenksarthrose (Coxarthrose)

Der Verschleiß des Hüftgelenkes ist eine im Verlauf des Lebens sehr häufig vorkommende Erkrankung. Das fortschreitende Lebensalter, eine genetische Veranlagung, Ernährung sowie Fehlstellungen und v.a. Unfälle spielen eine entscheidende Rolle. Insbesondere auch Erkrankungen des Hüftgelenkes, welche in der Kindheit/Jugend abgelaufen sind, können eine frühzeitigen Verschleiß begründen. Da das Hüftgelenk zusätzlich im Alltag, Beruf und Sport teilweise hohen Belastungen ausgesetzt ist, kommen Verschleißerkrankungen hier besonders häufig vor. Um Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zu lindern und operative Eingriffe zu verhindern oder zu verzögern, sollte eine entsprechende Behandlung erfolgen.

### Definition

Die Hüftgelenksarthrose wird definiert als verschleißbedingte, primär nicht-entzündliche, chronische Erkrankung des Hüftgelenkes. Im Verlauf der Erkrankung kommt es zu einem fortschreitenden Knorpelverlust mit entsprechenden Beschwerden und Einschränkungen.

### Beschwerden

Prinzipiell kann eine Hüftgelenksarthrose schmerzfrei sein. Typischerweise wechseln sich jedoch akut schmerzhafte Phasen mit symptomfreien Phasen ab. Im weiteren Krankheitsverlauf sind vermehrt sogenannte Anlaufschmerzen zu Beginn einer Belastung in der Leistengegend typisch. Bei weiterem Voranschreiten der Erkrankung kommt es meist zu einem bleibenden Belastungsschmerz mit Bewegungseinschränkungen, Steifigkeitsgefühl und schließlich auch zu Ruheschmerzen.

### Behandlung

Eine Hüftgelenksarthrose kann prinzipiell nicht geheilt werden. Durch individuell zielgerichtete Behandlungen kann jedoch das Voranschreiten der Erkrankung verzögert, Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit erhalten werden. Die ärztliche Beratung über das Erkrankungsbild spielt hierbei eine wichtige Rolle, ebenso eine Anpassung der privaten oder beruflichen Belastung sowie eventuell eine Ernährungsumstellung und Gewichtsabnahme. Durch krankengymnastische Behandlungen mit Erarbeitung von Eigenübungsprogrammen kann das Hüftgelenk stabilisiert werden. Auch Injektionstherapien (Hyaluronsäure, Eigenblut ACP/PRP) und die physikalische Therapie (Laser, Ultraschall, Magnetfeld) sind gerade zu Beginn einer Hüftgelenksarthrose erfolgsversprechende Maßnahmen.

### Operative Behandlung

Der Ersatz der verschlissenen Gelenkpartner am Hüftgelenk (Hüftgelenksprothese) stellt eine seit vielen Jahren etablierte operative Maßnahme dar. Hierbei wird das Hüftgelenk durch 4 Komponenten (Pfanne, Gleit-Inlay, Kopf und Schaft) ersetzt. Bezüglich der Gleitpaarung (Inlay in der Pfanne und Kopf auf dem Schaft) gibt es verschiedene Möglichkeiten, etabliert sind Keramik, Metall und der Kunststoff Polyethylen. Mittlerweile haben sich beim Zugang zum Hüftgelenk sogenannte minimalinvasive Zugänge bewährt. Hierbei kann in verschiedenen anatomischen Muskelintervallen das Hüftgelenk erreicht werden, ohne den Muskel abzulösen oder einzuschneiden. Am wichtigsten ist aber Erfahrung des Operateurs.

### Nachbehandlung

Die Nachbehandlung nach einem Hüftgelenksersatz erfolgt sehr standardisiert. Sofern eine Wunddrainage eingelegt wurde, wird diese in der Regel am Folgetag gezogen. Die Mobilisation und physiotherapeutische Übungsbehandlungen erfolgen ebenso am Tag nach der Operation. Hierbei kann das operierte Bein in der Regel sofort mit vollem Körpergewicht belastet werden. Nach einem stationären Aufenthalt von ca. 5-8 Tagen folgt in der Regel eine 3-wöchige Anschlussheilbehandlung. Arbeitsunfähigkeit besteht, abhängig von der beruflichen Belastung, in der Regel für 8-12 Wochen. Einige Bewegungen (starke Drehbewegungen, Überstrecken oder zu tiefes Sitzen und Bücken) müssen insbesondere in dieser Zeit vermieden werden. Diese Bewegungen in Extremform (wie Spagat oder manche Yoga-Bewegungen) sollten lebenslang vermieden werden.

Denn, eine Gelenkprothese ist ein künstliches Gelenk/ ein Gelenkersatz und nicht mit einem jugendlichen unversehrten Gelenk zu vergleichen. Und auch ist ein künstliches Gelenk dem Verschleiß preisgegeben und wird daher irgendwann gewechselt werden müssen.

