

## Hüftbedingte Kreuzschmerzen: Merkblatt für Patienten

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

bei Ihnen haben wir durch die Auswertung Ihrer Angaben, die Analyse der Röntgenbefunde und die klinische Untersuchung den Eindruck gewonnen, dass eine Funktionseinschränkung des Hüftgelenks eine wichtige Rolle bei Ihren Schmerzen spielt.

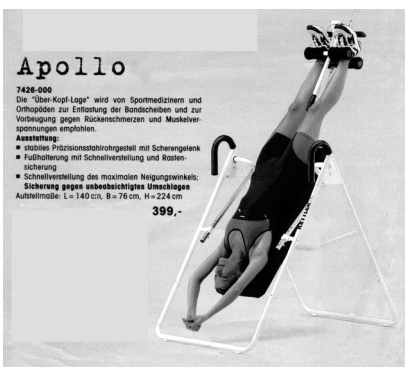
Dabei muss es nicht so sein, dass der Hauptschmerz sich auch auf dieses Gelenk konzentriert. Nicht selten ist es nicht die ursächliche Störung, die die meisten Beschwerden macht, sondern sekundäre Probleme, die dann – durchaus weiter weg – im Vordergrund stehen. Das kann beim einen Patienten ein Kreuzschmerz sein (der dann nicht selten als „Bandscheibenproblem“ klassifiziert wird) und beim anderen ein Knieschmerz, der nur in der Nebenseite auch Beschwerden in der Hüftgegend macht. Zur Behandlung dieser Beschwerden stehen uns einige Verfahren zur Verfügung, die wir mit Ihnen besprechen, teilweise können sie das selber zu Hause machen, teilweise benötigen Sie dazu Arzt oder PhysiotherapeutIn.



Alle Gelenke – und besonders die Hüft- und Kniegelenke – reagieren positiv auf moderaten Zug, die sog. *Traktion*. In manchen Fällen muss dies durch Physiotherapeuten geschehen, oft genügt es, sich zu Hause auf ein schräges Brett zu legen. Das kann man sich – mehr oder weniger aufwendig – selber bauen (s. oberes Bild) oder fertig kaufen.

Dieses Sportgerät – hier ein Beispiel der Firma Kettler (s. u.) – können Sie in allen größeren Sportgeschäften bestellen. Es handelt sich um ein kippbares gepolstertes Brett, das Ihnen ermöglicht, einen mehr oder weniger sanften Zug auf die Gelenke der Beine auszuüben. Auf der Originalabbildung werden hierbei Kippwinkel von bis zu 60° demonstriert; lassen Sie sich davon nicht irritieren, das mag für durchtrainierte Sportler angemessen sein (und selbst das bezweifle ich).

Beine auszuüben. Auf der Originalabbildung werden hierbei Kippwinkel von bis zu 60° demonstriert;



Für Menschen mit Rückenbeschwerden ist ein Neigungswinkel von 30° das höchste der Gefühle. Man kann das einstellen. An Sie die herzliche Bitte, nicht steiler zu hängen, da dies schädlich für Sie wäre. Auch hier trifft der Spruch vom *viel hilft viel* eben nicht zu.

Wer handwerklich geschickt ist, kann sich auch ein Schrägbrett selber bauen, wichtig ist der korrekte Neigungswinkel. Wenn Sie dieses Aushängen ca. 10-15 Minuten täglich machen, reicht das. Nach der Traktion sollte man noch eine Zeit flach liegen, um nicht gleich wieder maximal zu belasten. Nehmen Sie sich hierfür die nötige Muße, Ihr Kreuz wird es ihnen danken!

Nun ist zu hoffen, dass wir so eine Verbesserung Ihrer Schwierigkeiten erreichen konnten!