

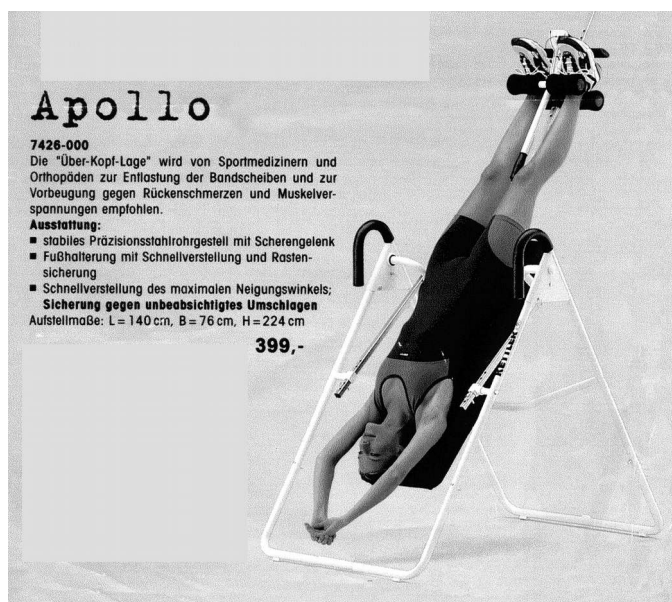
Hüftbeschwerden- Merkblatt

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

wir haben bei Ihnen durch die Auswertung Ihrer Krankheitsgeschichte, 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. Meist haben diese Kümmernisse eine jahre- und jahrzehntelange Vorgeschichte, die dann – oft durch eine Bagatelle ausgelöst - relativ plötzlich in eine akute Phase übergeht. Erst dann wird das Ganze dem Leidenden bewußt – vorher war das ein kleines Ziehen, etwas Schmerz nach Überbelastung. Jetzt beeinträchtigt es die tägliche Routine.

Man muß dann relativ genau nachschauen, wo das Hauptproblem sitzt. Nicht selten führt ein funktionsgemindertes Hüftgelenk dazu, dass die benachbarten Gelenke dessen Arbeit schlecht&recht übernehmen, dann aber ihrerseits – da überlastet – Schmerzen verursachen und so eher wahrgenommen werden als der strukturelle Störer Hüfte selber. Gerade diese ausstrahlenden Schmerzen werden schnell 'dem Ischias' oder 'der Bandscheibe' angelastet, dabei können auch schmerzende Gelenke selber solche fern liegenden Beschwerden auslösen.



Ist ein Gelenk funktionseingeschränkt, werden die zugehörigen Muskeln unter (Dauer-)Spannung gesetzt, um die empfindliche Struktur vor Überbelastung zu bewahren. Das ist erst mal sehr sinnvoll, hat aber den unangenehmen Nebeneffekt, dass der Gelenkinnenraum unter vermehrten Druck gerät und die Gesamtbeweglichkeit verringert ist. Der ohnehin schon schlecht für Nährstoffe erreichbare Knorpel gerät dann noch mehr ins Abseits, ist er doch für seine Versorgung von der Zirkulation der Gelenkflüssigkeit abhängig. 'Hungernder' Knorpel tut (noch mehr) weh und verstärkt so die Anspannung der gelenknahen Muskeln – man gerät in einen selbst verstärkenden Teufelskreis.

Alle Gelenke – und besonders die Hüft- und Kniegelenke – reagieren positiv auf moderaten Zug, die sog. Traktion. Dies sorgt für eine Besserung der Flüssigkeits- Zirkulation im Gelenk und damit für bessere Knorpel-Ernährung, aber auch für eine reflektorische Entspannung der überlasteten Muskeln. 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. Bilder) oder fertig kaufen. Unsere Sympathie gehört den Bastlern, wie Sie sehen.

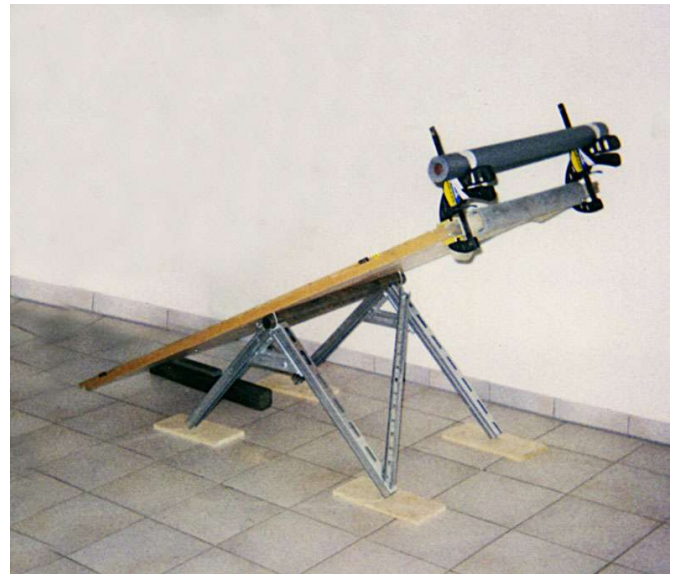
Aber nicht jeder ist dafür begabt; dann kann man sich Entsprechendes auch kaufen. Solche Geräte – ein Beispiel der Firma Kettler ist auf der Vorderseite abgebildet – können Sie in allen größeren Sportgeschäften oder im Internet bestellen. Es handelt sich um ein kippbare, gepolsterte Bretter, die Ihnen ermöglichen, einen mehr oder weniger sanften Zug auf die Gelenke der Beine auszuüben.

Auf der Originalabbildung werden hierbei Positionen bis zum vertikalen Aushängen demonstriert; lassen Sie sich davon nicht irritieren, das mag für durchtrainierte Sportler angemessen sein. **Für Menschen wie Sie mit chronischen Rückenschmerzen 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.

Beim selber bauen ist der korrekte Neigungswinkel wichtig: 30°, max. 45° - mehr bitte nicht!

Wenn Sie dieses Aushängen ca. eine Viertelstunde 2-3 Mal pro Woche machen reicht das. Nach der Traktion sollte man noch eine Zeit flach lie-



gen, um nicht gleich wieder maximal zu belasten. Nehmen Sie sich hierfür die nötige Muße, Ihr Kreuz und Ihre Hüften werden es ihnen danken.

Je nach Befund – das besprechen wir mit Ihnen – muß man realistischerweise davon ausgehen, dass man es mit einem auf Dauer funktionsgeminderten Gelenk zu tun hat, will sagen: auch dessen 'Hilfe' ist eine Langzeit- Angelegenheit. Natürlich ist es menschlich verständlich, die Liegeübung auf dem Schrägbrett zu vergessen, wenn es einem wieder besser geht. Aber Knorpel regeneriert sich, wenn überhaupt, nur extrem langsam, und man sollte sich auf eine lange Dauer dieser Maßnahme einrichten. Das ist nichts, was man nach 6 Wochen wieder lassen kann. Spätestens dann, wenn Ihre Beschwerden wieder verstärkt auftreten, werden Sie hoffentlich von selber dranbleiben.

Nun ist zu hoffen, daß wir so eine Verbesserung Ihrer Schwierigkeiten erreichen konnten. Dazu drücken wir Ihnen unsere Daumen!

Ärzte und Team der
PPH34

