PATIENTENINFORMATION

HÜFTE

NEUE WEGE IN DER THERAPIE DER HÜFTE

BESSER IN BEWEGUNG

SPORLASTIC®
ORTHOPAEDICS

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

diese Informationsbroschüre wurde in Zusammenarbeit mit Dr. med. Christian Sobau (ARCUS Kliniken Pforzheim) und Alexander Mohr (Rehamed Pforzheim) speziell für Menschen mit Erkrankungen des Hüftgelenks erstellt. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zum Aufbau der Hüfte, Symptome und Ursachen bei Hüftgelenksverschleiß sowie die therapeutischen Ansätze der Versorgung. Hier kann die Hüftgelenksbandage COXA-HiT® wichtige Funktionen übernehmen.

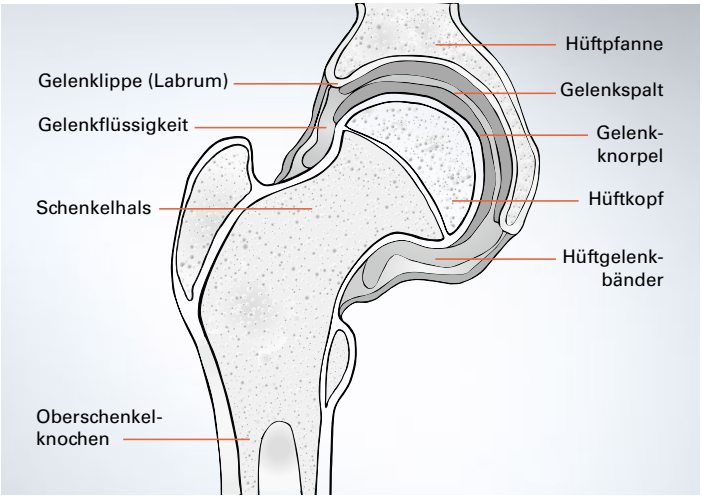
Ein zweiter Teil zeigt Übungen, die zur Rehabilitation und Schmerzlinderung beitragen können. Stimmen Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm aber bitte in jedem Fall mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab.

SPORLASTIC® ORTHOPAEDICS

DIE ANATOMIE

AUFBAU DER HÜFTE

Das Hüftgelenk ist das größte und am stärksten belastete Gelenk des Menschen. Es vermittelt die Bewegung zwischen Bein und Rumpf. Die Hüfte besteht aus einer Art Kugelgelenk, bei dem der Oberschenkelknochen mit seinem Kopf (Hüftkopf) in der Hüftpfanne, die vom Becken gebildet wird, steht. Da mehr als die Hälfte des Oberschenkelkopfes in der knöchern-bindegewebeartigen Pfanne liegt, spricht man von einem Nussgelenk. Zwischen Kopf und Pfanne befindet sich der Gelenkspalt mit der Gelenkflüssigkeit.



Die gelenkbildenden Anteile sind mit einer Knorpelschicht überzogen. Eine ringförmige Gelenklippe (Labrum) aus Knorpel bildet den Rand der knöchernen Pfanne. Das Gelenk wird von einer bindegewebeartigen Kapsel umgeben, deren Innenschicht, die Synovia, ständig neue Gelenkflüssigkeit produziert. Die Gelenkkapsel wird durch kräftige Bandstrukturen verstärkt. Gelenkkapsel, Bänder und umliegende Muskulatur halten das Gelenk in seiner Position.

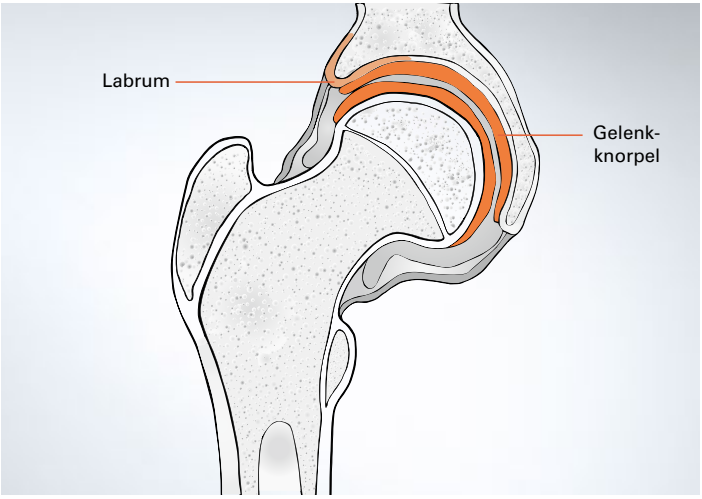
HÜFTGELENKSVERSCHLEISS

BETROFFENE RISIKOGRUPPEN

Durch eine verbesserte Lebenserwartung nimmt die Anzahl der Patienten mit einem Hüftgelenksverschleiß stetig zu. Im Alter von 65 bis 75 Jahren leiden ca. 2 % der Bevölkerung an Hüftgelenksarthrosen. Aber auch im jungen Alter kann es zur Entwicklung einer Hüftarthrose kommen.

SYMPTOME

- Stechende Schmerzen
- Bewegungseinschränkung
- Beschwerden bei An- und Auskleiden
- Druckgefühl in der Leiste
- Belastungs- und Bewegungsschmerz in der Leiste, Gesäß und seitlicher Oberschenkel

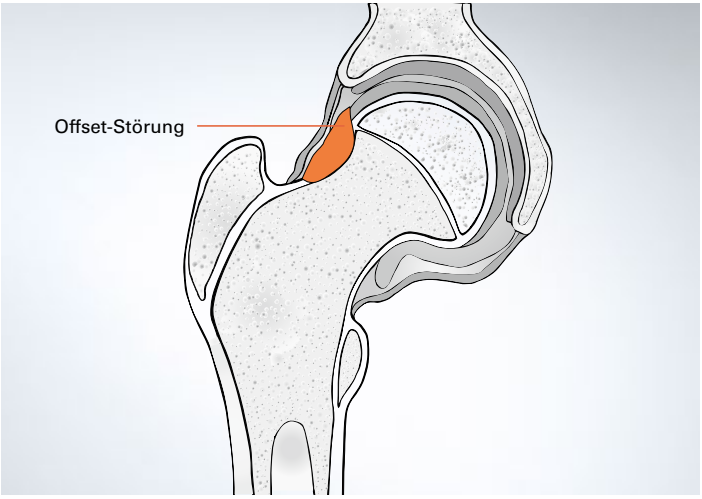


HÜFTGELENKSERKRANKUNGEN UND -VERSCHLEISS

Die genannten anatomischen Anteile des Hüftgelenks unterliegen einem natürlichen Verschleiß. Ähnlich wie beim Knie sind an der Hüfte primär Labrum und Knorpel betroffen, bei Fortschreiten des Verschleißes später auch die knöchernen Strukturen, die Schleimhaut und die Kapsel mit ihren Bändern. Die Gesamtheit der Verschleißerscheinungen nennt man Arthrose. Treten übermäßige Abnutzungserscheinungen auf, oder tritt ein frühzeitiger Verschleiß auf, so gilt dies als krankhafte Veränderung, die in aller Regel einer Behandlung bedarf.

URSACHEN FÜR HÜFTSCHMERZEN

Bei den Ursachen werden drei Hauptgruppen unterschieden: mechanische Ursachen, Durchblutungsstörungen und entzündliche Ursachen. Die mechanischen Gründe für eine Hüftgelenksarthrose sind mit mehr als 75 % am häufigsten. Es hat sich herausgestellt, dass es durch eine Aufbaustörung der Hüfte zu einem Konflikt des Schenkelhalses mit dem Pfannenrand kommen kann. Der Hüftkopf sitzt dabei nicht zentral auf dem Schenkelhals, sondern ist leicht verschoben (Offset-Störung). Beim Beugen und Drehen der Hüfte kommt es zum Anstoßen (Impingement) des Schenkelhalses am vorderen Pfannenrand.



Dabei wird als erstes das Labrum geschädigt. Dieses wird auch als „Meniskus der Hüfte“ bezeichnet und ist mit dem Pfannenknorpel verwachsen, sodass dieser im weiteren Verlauf geschädigt wird. Dieser Pfannenrandschaden ist dann der Beginn der Hüftgelenksarthrose. Wird dieser Konflikt nicht behoben, so wird sich eine manifeste Hüftgelenksarthrose frühzeitig entwickeln. Da die Gelenklippe mit Schmerzfasern versorgt wird, kommt es bereits im frühen Stadium zu Leistenschmerzen. Häufigste Ursache ist die Labrumläsion, meist bedingt durch das Impingement der knöchernen Fehlform von Hüftkopf und/oder Hüftpfanne und einen Knorpelschaden. Weitere mögliche Ursachen für Hüftschmerzen: Schambeinpathologien, Stressfrakturen, Epiphysiolysis capitis femoris, Morbus Perthes, freie Gelenkkörper.

THERAPIEMÖGLICHKEITEN BEI HÜFTS

PHYSIOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG

Eine sehr große Bedeutung für Schmerzlinderung und verbesserte Beweglichkeit hat die krankengymnastische Behandlung. Abhängig vom Schweregrad der Erkrankung kann eine durch die Kapsel bedingte Bewegungseinschränkung vorliegen. Durch physiotherapeutische Techniken (z. B. Manuelle Therapie) kann eine spezielle Kapseldehnung erfolgen sowie der Entwicklung von Kontrakturen entgegengewirkt werden. Auf der Rückseite finden Sie weitere Informationen zu Übungen und deren Durchführung.

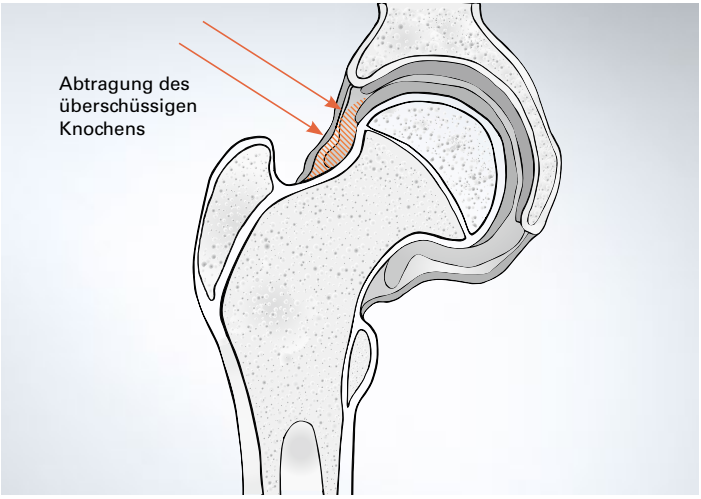
KONSERVATIVE BEHANDLUNG

Das Gelenk soll so beeinflusst werden, dass Reizungen abklingen und dadurch eine Schmerzlinderung erreicht werden kann. Oftmals ist eine Gewichtsreduktion notwendig, da Übergewicht eine erhebliche zusätzliche Belastung für das Gelenk bedeutet. Die sportlichen Belastungen und die Alltagsaktivitäten gilt es zu betrachten und auf die schmerzfreien Belastungen zu reduzieren. Des Weiteren kann die Gelenkbelastung durch orthopädische Hilfsmittel (z. B. Bandage, Orthese, Gehstock) reduziert werden. In manchen Fällen kann eine Einspritzung entzündungshemmender Substanzen in das Gelenk nötig sein. Durch eine Hüftbandage kann die Hüfte stabilisiert und die Koordination verbessert werden. Auch hat die Kompression eine schmerzreduzierende Wirkung. Hier kann die Hüftbandage COXA-HiT® von SPORLASTIC eingesetzt werden.

SCHMERZEN

OPERATIVE BEHANDLUNG

Klagt ein Patient über Leistenschmerzen, so können durch eine differenzierte Abklärung das genaue Ausmaß dieser Aufbaustörung und der bereits vorhandene Schaden bestimmt werden. Damit es nicht zu einer frühzeitigen Abnutzung des Hüftgelenks kommt, kann ein korrigierender operativer Eingriff durchgeführt werden. Hierbei kann diese Aufbaustörung im Rahmen einer Hüftgelenksspiegelung (Arthroskopie) behoben werden. Der Operateur sieht mit einer 4 mm großen Optik in das Hüftgelenk und kann mit verschiedenen Spezialinstrumenten diese Operation durchführen. Dadurch können große Schnitte vermieden werden.



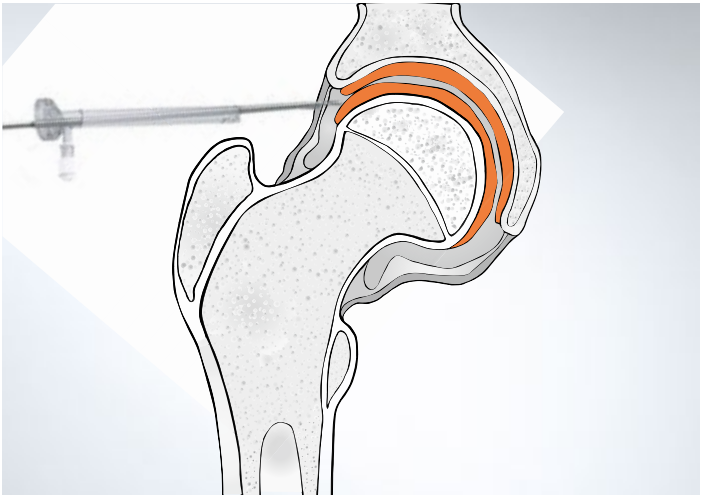
HÜFT-OFFSET OPERATION

Am häufigsten erfolgt heute die Ursachenbekämpfung mithilfe der vorgenannten Hüftgelenksspiegelung, der sogenannten „Offsetkorrektur". Dabei wird der Schenkelhals-Offset wiederhergestellt, indem der überschüssige Knochen abgetragen wird. Die fehlende Schenkelhalstaille wird dabei wieder ausgeformt, die Schenkelhalseinklemmung behoben und die Degeneration der Hüfte kann aufgehalten oder vermieden werden. Ebenso wird der Hüftpfannenrand beurteilt, ob auch hier Knochen überschüssig ist und den fast immer vorliegenden Labrumschaden verursacht hat. Das gerissene oder instabile Labrum kann häufig erhalten werden und wieder an der Hüftpfanne refixiert werden. Dadurch kann der Knorpel geschützt und so einer Hüftarthrose vorgebeugt werden.

STUFENPLAN ZUR BEHANDLUNG DER

STADIENGERECHTE BEHANDLUNGSMETHODE

Liegt bereits eine Hüftgelenksarthrose vor, so konnte bisher nur ein künstlicher Hüftgelenksersatz durchgeführt werden. Dabei wurde dem Ausmaß der Arthrose und dem Alter des Patienten keine Rechnung getragen. An der ARCUS-Klinik wurde ein Stufenplan entwickelt, der eine stadiengerechte Behandlung der Arthrose vorsieht, so dass die Funktion des eigenen Hüftgelenkes möglichst lange erhalten werden kann.



1. MÄSSIGE HÜFTGELENKSARTHROSE MIT RANDANBAUTEN

Im Rahmen einer Hüftgelenksarthroskopie kann eine deutliche Verbesserung der Beschwerden erzielt werden. Bei diesem Eingriff werden die knöchernen Ausziehungen an Hüftkopf und Pfanne sowie die eingesteifte Kapsel teilweise entfernt. Die Beweglichkeit wird deutlich verbessert. Die gerissene Gelenklippe und das entzündliche Gewebe werden entfernt. Hierdurch wird eine erhebliche Schmerzerleichterung erzielt. Dem Patienten wird es so ermöglicht, über längere Zeit wieder aktiv zu sein. Das Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenkes wird hinausgezögert.

2. FORTGESCHRITTENE ARTHROSE BEI JUNGEN PATIENTEN (FRAUEN UNTER 60, MÄNNER UNTER 65 JAHRE)

Ist das Gelenk vollständig zerstört, macht ein komplett gelenkerhaltender Eingriff keinen Sinn mehr. Damit dennoch möglichst viel Knochen erhalten werden kann, setzen wir lediglich eine Hüftkopfkappe ein. Sie hat den Vorteil, dass die normale Anatomie erhalten bleibt und dadurch ein normales Bewegungsausmaß erzielt werden kann. Ein weiterer Vorteil ist die hohe Stabilität, so dass sportliche Belastung grundsätzlich problemlos möglich ist.

Hüftkopfkappe

Hüftgelenkersatz

3. FORTGESCHRITTENE ARTHROSE BEI ÄLTEREN PATIENTEN (FRAUEN ÜBER 60, MÄNNER ÜBER 65 JAHRE)

Da der Schenkelhals bei älteren Patienten in der Regel nicht mehr so stark ist, wird in diesem Fall ein vollständiger Hüftgelenksersatz durchgeführt. Auch bei diesem Eingriff wurden enorme Fortschritte erzielt. Neben besseren Materialien hat sich auch die Operationstechnik wesentlich verbessert. Es werden nur noch sehr kleine Schnitte (6-8 cm) gemacht. Der entscheidende Vorteil ist aber, dass praktisch keine Muskeln mehr abgelöst werden müssen. Der Eingriff ist dadurch viel schonender und verursacht weniger Schmerzen. Eine sofortige Vollbelastung ist möglich. Es kommt zu weniger Blutverlust und dadurch ergibt sich eine deutlich schnellere Rehabilitation. Zur postoperativen Therapie gehört eine zirkuläre Kompression sowie eine Kühlung durch die COXA-HiT® mit integriertem Cold-/Hot-Pad.

DIE HÜFTBANDAGE COXA-HIT®

Die Hüftbandage COXA-HiT® von SPORLASTIC kann zur konservativen oder postoperativen Behandlung von Hüftgelenkserkrankungen eingesetzt werden. Das atmungsaktive, elastische Material stabilisiert das Hüftgelenk und verbessert die Koordination der Hüftmuskulatur. Die komprimierende Wirkung der Bandage reduziert die Gefahr einer postoperativen Hämatombildung und erzeugt eine leicht abduzierende Wirkung auf das Hüftgelenk. Zur Thermotherapie und zur Steigerung der Kompressionswirkung ist bereits ein Cold-/Hot-Pad im Lieferumfang enthalten. Durch einen Hüft- und Oberschenkelgurt ist die Hüftbandage individuell anpassbar. Die Kontrollstreifen dienen zur Überprüfung des funktionsgerechten Anlegens.

WIRKUNG/TECHNIK

- Kompression zur Reduzierung der Gefahr einer postoperativen Hämatombildung
- Stabilisierung des Hüftgelenks
- Verbesserte Koordination und Wahrnehmung der Hüftmuskulatur (Propriozeption)
- Cold-/Hot-Pad zur Unterstützung der physikalischen Therapie

MOBILISATION UND FLEXIBILITÄT

Durch Dehnübungen können Muskelverkürzungen beseitigt, Verspannungen gelöst und die Balance wiederhergestellt werden. Um risikoarm zu dehnen, sollte die Spannung langsam aufgebaut und die Schmerzgrenze sowie vorgegebene Bewegungslimitierungen beachtet werden.

DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich an eine Wand und versuchen Sie das Becken (a) / Knie (b) so nah wie möglich an die Wand zu drücken. Der Vorfuß bleibt hierbei immer an der Wand stehen.

3x 6–10 Wiederholungen (pro Bein)

HÜFTSTRECKUNG

Stellen Sie sich in Schrittstellung an eine Wand. Heben Sie den Arm der Seite über Ihren Kopf, dessen Fuß hinten steht. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Ferse auf dem Boden bleibt.

3x 10–15 Wiederholungen pro Bein

FLEXIBILITÄT UND KRÄFTIGUNG

Die Flexibilität dient dem Erhalt oder der Erweiterung des Bewegungsradius. Das Dehnen ist ein wichtiger Bestandteil der Mobilisation. Die Ausführung sollte angenehm und schmerzfrei sein.

KNIEBEUGE MIT STUHL

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Beugen Sie Ihr Bein 90° nach hinten. Achten Sie darauf, dass die Knie parallel nebeneinander sind.

3x 6–10 Wiederholungen pro Bein

EINBEINSTAND MIT STUHL

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Strecken Sie Ihr Bein nach hinten. Ziehen Sie dieses wieder heran. Anschließend strecken Sie das Bein zur Seite.

3x 6–10 Wiederholungen pro Bein

KRÄFTIGUNG

Um die Kraftleistungen zu erhöhen, sollte eine Zunahme der Muskelmasse erreicht und das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen verbessert werden.

HÜFTBEUGERMUSKULATUR

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und winkeln Sie Ihre Knie um 90° an. Nun strecken Sie den Fuß nach oben.

3x 10–15 Wiederholungen pro Bein

KNIEBEUGEN MIT KRÜCKEN

Stellen Sie sich schulterbreit hin. Beugen Sie Ihre Knie und gehen Sie mit dem gesamten Körper in die Hocke. Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken und dass Ihre Knie über Ihrem Sprunggelenk bleiben.

3x 10–15 Wiederholungen

RUMPFSTABILITÄT

Ein ausbalanciertes Zusammenspiel verschiedener, wichtiger Muskelgruppen führt zu einem beschwerdefreien Alltag. Hierbei ist die Rumpfmuskulatur ein wichtiger Bestandteil.

UNTERARMSTÜTZE STEHEND

Stellen Sie sich eine Schrittbreite entfernt vor eine Wand. Stützen Sie sich mit den Unterarmen ab. Achten Sie auf einen geraden Rücken und dass Ihre Fersen den Boden berühren. Halten Sie diese Position.

3x 10–15 Wiederholungen

AUSFALLSCHRITT MIT KRÜCKEN

Führen Sie eine Ausfallschrittbewegung nach vorne aus. Beugen Sie das vordere Bein um etwa 90° und kommen Sie anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung und parallele Knie. Führen Sie die Übung wechselseitig aus.

3x 10–15 Wiederholungen

MASSAGE

Massagetechniken sind mechanische Reize auf Haut, Muskulatur und Bindegewebestrukturen. Durch schmerzfreie und angepasste Druckreize werden positive Effekte erzielt.

TRIGGERPUNKTMASSAGE

Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand. Platzieren Sie den Ball unterhalb Ihres Lendenwirbelbereiches und kreisen Sie Ihre Hüfte. Wiederholen Sie dies an verschiedenen, Ihnen angenehmen Stellen.

3x 10–15 Wiederholungen

KNIEBEUGEN MIT FASZIENROLLEN

Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand. Platzieren Sie die Rolle zwischen sich und der Wand, auf Höhe Ihres Lendenwirbelbereiches. Durch Beugen und Strecken Ihrer Knie bewegen Sie die Rolle auf und ab.

3x 10–15 Wiederholungen

SPORLASTIC ORTHOPAEDICS
BESSER IN BEWEGUNG

SPORLASTIC DEUTSCHLAND

SPORLASTIC GmbH
Medizinische Produkte
Weberstraße 1 • 72622 Nürtingen
Postfach 14 48 • 72604 Nürtingen
Germany

Telefon +49 7022 705181
Fax +49 7022 705113
info@sporlastic.de • www.sporlastic.de

SPORLASTIC SCHWEIZ

BERRO AG
Austraße 7 • 9055 Bühler
Switzerland

Telefon +41 71 3350777
Fax +41 71 3350770
info@sporlastic.ch • www.sporlastic.ch

SPORLASTIC ÖSTERREICH

Wir sind unter der deutschen Adresse für Sie da.

SPORLASTIC QUALITÄT

QM SPORLASTIC QUALITÄTS MANAGEMENT

MITTELSTAND GLOBAL HEALTH MADE IN GERMANY

SPORLASTIC DIGITAL

www.facebook.com/sporlastic

www.youtube.com/sporlastic

www.instagram.com/sporlastic_official

https://de.linkedin.com/company/sporlastic

Das VOH 2022 sowie alle Produktbroschüren sind auch digital verfügbar unter www.sporlastic.de/service/downloads

Scannen Sie unseren QR-Code, der Sie bequem mit der Produktwelt von SPORLASTIC verlinkt.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/53152-2111-1008

MIX Papier FSC® C002390

Ref 09308/01 | 01/22 | 8.000 | 100 x 210 mm

SPORLASTIC® ORTHOPAEDICS

4 029925 164723