

# Die Hüfte bewegt

Schmerzen verstehen  
und behandeln

© iadoma, iStock



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

## Inhalt

- 3 Rheuma in der Hüfte?
- 4 Anatomie der Hüfte
- 5 Enorm beweglich und belastbar
- 6 Wann zur Fachperson
- 7 Diagnosemethoden
- 9 Arthrose des Hüftgelenks
- 13 Infiltrationen gegen den Schmerz
- 15 Hüftprothese: Pro und Kontra
- 17 Entzündung des Hüftgelenks
- 20 Relativ häufig, aber harmlos:  
Hüftschnupfen
- 21 Es klemmt im Gelenk: Hüftimpingement
- 23 Labrumläsionen der Hüfte
- 24 In jungen Jahren: Hüftdysplasie
- 25 Wenn Knochen abstirbt: Hüftkopfnekrose
- 26 Knochen baut sich um: Morbus Perthes
- 27 Hüftkopfabrutsch: Epiphysiolyse
- 29 Hüftschmerzen von umliegenden  
Strukturen
- 32 Die Hüftexpertinnen und -experten
- 34 Den Alltag meistern
- 35 Kraftwerk Hüfte (4 Übungen)



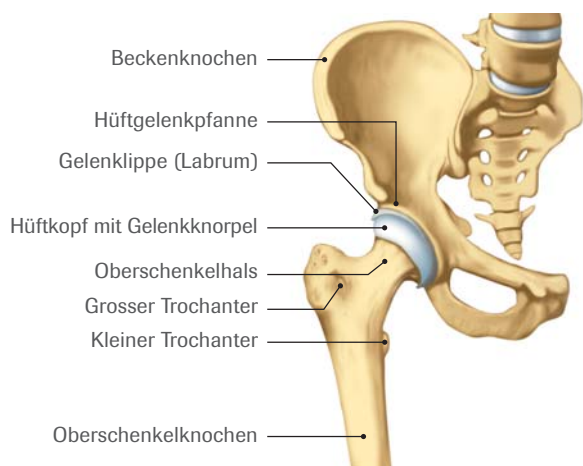
© gruizsa, iStock

## Rheuma in der Hüfte?

Längst nicht alle Schmerzen, die wir als Hüftschmerzen bezeichnen, werden durch das Hüftgelenk verursacht. Weitaus häufiger machen uns Weichteile in Hüftnähe zu schaffen. Das ist zwar unangenehm, aber nicht gefährlich.

Bereitet effektiv das Hüftgelenk Probleme, wie bei **rund 15% der über 40-Jährigen**, sind meist Knorpelverschleiss (Arthrose) oder Gelenkentzündungen die Ursache. Auch Kinder sind nicht vor Hüftbeschwerden gefeit. Allerdings gilt: Ob jung oder alt – in den wenigsten Fällen muss operiert werden. Und der Einsatz einer Prothese ist noch seltener nötig, auch wenn die Schweiz Spitzenreiterin beim Hüftgelenkersatz ist.

Diese Broschüre beschreibt die häufigsten rheumatischen Hüftleiden. Dabei beleuchten wir auch umliegende Strukturen. Wie Sie Ihre Hüften fit machen, erfahren Sie ab Seite 35.



© nd3000, iStock  
 © AYakovlev, iStock



## Anatomie der Hüfte

Die Hüftgelenke sind die zweitgrössten Gelenke unseres Körpers. Wir können sie weder ertasten, noch im Normalfall spüren. Was wir fälschlicherweise oft als Hüftknochen bezeichnen, ist der grosse Rollhügel oder Trochanter major. Dieser knöcherne Fortsatz befindet sich am oberen Ende des Oberschenkelknochens. Viele der Muskeln, die das Hüftgelenk bewegen, setzen dort an.

### Was gehört zur Hüfte?

Die Hüftgelenke sitzen gut verborgen in der Leistengegend. Sie sind die Verbindung zwischen Oberschenkelknochen und Hüftpfanne, jener Einbuchtung im Beckenknochen, die im Idealfall genau auf den kugeligen Hüftkopf passt. Den Rand der Hüftpfanne umschliesst eine Art Dichtungsring, das Labrum. Für optimale Stabilität und Zentrierung des Gelenks sorgt eine elastische, sehr robuste Gelenkkapsel aus Bindegewebe.

## Enorm beweglich und belastbar

Ein Hüftgelenk bewegt sich bei einem gesunden Menschen pro Jahr 1,5 Mio. Mal. Aufrichten, ausbalancieren, rennen, hüpfen. Unsere Hüften sind grössten Belastungen ausgesetzt. Schon beim langsamen Gehen stemmen sie ein Dreifaches unseres Körpergewichts. Gehen wir schnell, «wiegen» wir bis zu siebenmal mehr. Bei intensivem Sport oder Tanz werden Hüftgelenke oft übermässig beansprucht. Doch auch ohne Fehlbelastung können Probleme auftreten. Und das in jedem Alter.

### Es könnte die Hüfte sein

Beim Aufstehen verspüren Sie ein Stechen in der Leiste und die ersten Schritte bereiten Probleme? Möglicherweise ein Warnsignal für eine beginnende Hüftarthrose. Ihr Kind ist plötzlich gehfaul, klagt über Schmerzen in Leiste oder Knie und sein Gangbild scheint verändert? Die Ursache könnte im Hüftgelenk liegen.



© Jan-Otto, iStock



© Th. Langenegger

## Wann zur Fachperson

Falls Hüftbeschwerden den Alltag einschränken, sollten Sie sich an einen Arzt oder eine Ärztin wenden, auch mit Kindern und Jugendlichen, deren Hüft- oder Kniebeschwerden zunehmen oder sich nicht innert weniger Tage bessern. Suchen Sie sofort ärztliche Hilfe, wenn zu den Schmerzen Fieber, ein allgemeines Mattigkeitsgefühl oder Herzklopfen hinzukommen (Arthritis → S. 17).

### Wichtig: eine klare Diagnose

Nur eine klare Diagnose führt zu einer erfolgreichen Behandlung. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird Sie nach der Art Ihrer Beschwerden befragen. Verspüren Sie Schmerzen? Wo genau? Wie stark? Wie ist der Schmerzcharakter? Wann trat der Schmerz zum ersten Mal auf? Hat er sich über die Zeit verändert? Kann er beeinflusst werden? Unter welchen Umständen tut es weh? Leiden Sie unter Kraftverlust, Müdigkeit, Fieber?

## Diagnosemethoden

Die Fachperson wird sich Gangbild und Körperhaltung anschauen, die Beinlängen und die Ausprägung der Muskeln vergleichen, die Hüftregion abtasten, die Gelenk- und Muskelfunktion prüfen und versuchen, die Schmerzen durch gezielte Griffe zu rekonstruieren. Diesen körperlichen Untersuchungen ergänzen möglicherweise zusätzliche Diagnosemethoden.

Im **Ultraschall** können Verletzungen an Weichteilen, dazu gehören Sehnen, Muskeln oder Schleimbeutel, in Bewegung untersucht werden. Auch Funktionseinschränkungen, Reibstellen oder Entzündungen lassen sich gut erkennen. Der Ultraschall ist für den Körper unschädlich und dazu kostengünstig.

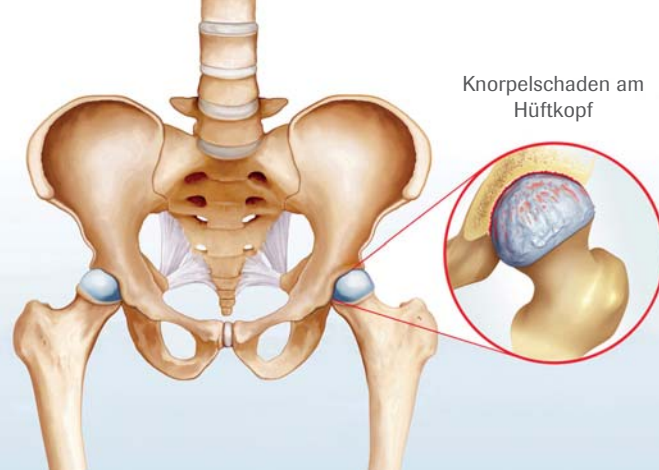
Die Diagnosemethode erster Wahl bei Verdacht auf Verletzungen oder Anomalien an Knochen ist das **Röntgenbild**. Auch ein Knorpelabbau lässt sich durch ein Röntgenbild im Stehen diagnostizieren.





© nimon\_t, iStock

© Henrie, fotolia.com



## Arthrose des Hüftgelenks

Den genauesten Einblick in Weichteile und Gelenke erlaubt die Magnetresonanztomographie (MRT oder **MRI**). Der Körper wird keinerlei Strahlung ausgesetzt. Ein Untersuchungs«in der Röhre» ist allerdings teuer.

Lässt sich der Schweregrad einer Hüfterkrankung trotz MRI nicht genau abschätzen, kann das Innere eines Gelenks mittels Sonde untersucht werden. Man spricht dann von einer **Gelenkspiegelung** oder **Arthroskopie**. Bei diesem minimal-invasiven Verfahren werden eine Mini-Kamera und Instrumente eingeführt.

**Blutuntersuchungen** helfen, Verschleissbeschwerden von entzündlichen oder stoffwechselbedingten Gelenkerkrankungen abzugrenzen.

Bei einem gesunden Gelenk umhüllt weissglänzender Knorpel die Knochenenden. Der Gelenkknorpel wirkt als Stossdämpfer, die eigens produzierte Gelenkflüssigkeit als Gleitfilm.

### Knorpel unter Druck

Eine Arthrose führt zum schleichenden Abbau des Gelenkknorpels. Die Stossdämpferfunktion nimmt ab, der Druck auf die umliegenden Knochen erhöht sich. Es entstehen Verdichtungen und knöcherne Auswüchse. Bewegung ohne Reibung ist nicht mehr möglich. Gelenk- lippe und -knorpel werden verletzt. Ist der Knorpel vollständig zerstört, reibt Knochen auf Knochen. Das kann sehr schmerzhaft sein.

Dass sich Knorpel über die Nahrung aufbauen liesse, ist wissenschaftlich nicht belegt.

**Nahrungsergänzungspräparate** scheinen allerdings einen schmerzlindernden Effekt zu haben.



© Todor Tsvetkov, iStock



© laegagne, iStock

## Arthrose des Hüftgelenks

### Nicht nur ein Altersleiden

Die Hüftarthrose (Coxarthrose) beginnt oft schon vor dem 50. Lebensjahr. Der normale Alterungsprozess wird dabei durch Faktoren wie frühere Verletzungen, Überbelastungen (Leistungssport, Übergewicht etc.), genetisch bedingte Neigungen oder angeborene Fehlstellungen beschleunigt. Auch Bewegungsmangel oder Medikamente mit negativen Nebenwirkungen auf Knorpel und Sehnen begünstigen eine Arthrose.

Bei einer **aktivierten Arthrose** entzündet sich die Gelenkinnenhaut durch den Knorpel- und Knochenabrieb. Wäre das Hüftgelenk nicht derart gut eingebettet, liessen sich typische Entzündungszeichen wie Überwärmung und Schwellung erkennen. Eine aktivierte Arthrose ist auch in Ruhe schmerzhaft.

### Zu viel Schonung schadet

Werden Gelenke zu wenig belastet, produziert die Gelenkinnenhaut auch kaum Gelenkflüssigkeit. Dabei ist es diese zähflüssige Nährlösung, auch Gelenkschmiere genannt, die den Knorpel gesund erhält. Radikales Ruhigstellen ist daher kein gutes Rezept, auch nicht für schmerzende Gelenke.

Die häufigsten **Symptome einer Hüftarthrose** sind: morgendliche Steifigkeit von wenigen Minuten, Anlaufschmerzen in der Leiste (gelegentlich ins Knie ausstrahlend), Ermüdungsschmerzen nach längerem Gehen. Ein Stechen in der Leistengegend, das unter Belastung stärker wird und ein Hinken erzwingt, deutet auf eine Verschlimmerung hin. Bei fortgeschrittenem Verlauf treten die Schmerzen auch in Ruhephasen oder nachts auf. Das Gelenk versteift zunehmend.

### Was hilft bei Arthrose?

Gegen Arthrose nützen gut gefederte Schuhe



© baona, iStock



© eraficus, iStock

## Infiltrationen gegen den Schmerz

und **gelenkschonende Bewegung** wie Velofahren, Aquafit oder Spazieren auf weichem Grund. Physiotherapie ist bei schmerzbedingt verspannten Muskeln oder muskulären Defiziten hilfreich. Daneben bringen Wärme- oder Kälteanwendungen, evtl. Anpassungen am Schuhwerk und Gehstöcke Linderung.

**Medikamentös** können Schmerzmittel, in frühen bis mittleren Stadien Hyaluronsäurespritzen oder eine PRP-Therapie (→ S. 13) helfen. Bei entzündlich aktivierter, später Arthrose sind Cortisonspritzen effektiv (→ S. 13). Bei hohem Leidensdruck wegen Schmerzen oder reduzierter Gelenkfunktion und damit stark eingeschränkter Lebensqualität kann der Einsatz einer Prothese (→ S. 15) geprüft werden.

- 5% der über 60-Jährigen leiden an Beschwerden infolge Hüftarthrose. Arthrose ist nicht heilbar, kann aber mit viel Bewegung und frühzeitiger Behandlung verlangsamt und auf ein erträgliches Niveau gebracht werden.

**Cortison** ist ein körpereigenes Hormon und einer der besten Wirkstoffe gegen Entzündungen. Es lässt sich gezielt an den Schmerzort bringen, darf aber nie direkt in Sehnen gespritzt und nicht mehr als 3 bis 4 Mal pro Jahr angewendet werden, da es das Gewebe schwächt. Die schmerzlindernde Wirkung tritt nach 1 bis 3 Tagen ein und hält meist einige Wochen an (nur wirksam bei entzündlich aktivierter Arthrose). Heutzutage wird Cortison nur noch zurückhaltend und möglichst niedrig dosiert eingesetzt.

Bei der **PRP-Therapie**, einer Form der Eigenbluttherapien, werden körpereigene, im Blutplasma angereicherte Blutplättchen ins Gelenk injiziert. Die Blutplättchen als erste Einsatzkräfte bei Gewebeverletzungen (z.B. an der Haut) geben ihre entzündungsmodulierenden und stimulierenden Botenstoffe im Gelenk ab. Dieses könnten sie auf natürlichem Weg nicht erreichen.



## Hüftprothese: Pro und Kontra

Die Wirkung kann gemäss neuesten Studien **bis zu 12 Monate** anhalten. Der Ansatz gilt als einer der vielversprechendsten zur nebenwirkungsarmen Symptombekämpfung bei der Kniearthrose (geringe Datenlage zur Hüfte). Eine Gelenkregeneration mit Verbesserung der Knorpelschicht konnte in der bislang verwendeten Dosierung nicht nachgewiesen werden. Gewisse Zusatzversicherungen beteiligen sich an den Kosten.

**Hyaluronsäure** ist Bestandteil des Gelenkknorpels und des Bindegewebes. Sie wird bei Arthrose nicht mehr in genügender Menge und Qualität selbst produziert. Ins Gelenk infiltrierte Hyaluronsäure wirkt kurzzeitig als Schmierflüssigkeit und nährt den Knorpel mittelfristig. Der Einsatz ist vor allem bei der frühen und mittleren Arthrose zu empfehlen. Auch Hyaluronsäure ist nicht kassenpflichtig.

Die Erfolgsquote beim Hüftgelenkersatz ist hoch, Betroffene sind in der Regel sehr zufrieden. Trotzdem darf der Eingriff nicht unterschätzt werden. Wie jede andere Operation birgt auch diese Risiken. Dazu gehören Blutverlust oder die Gefahr von Infektionen. Letztere liegt bei etwa 1%.

### Genesung braucht Zeit

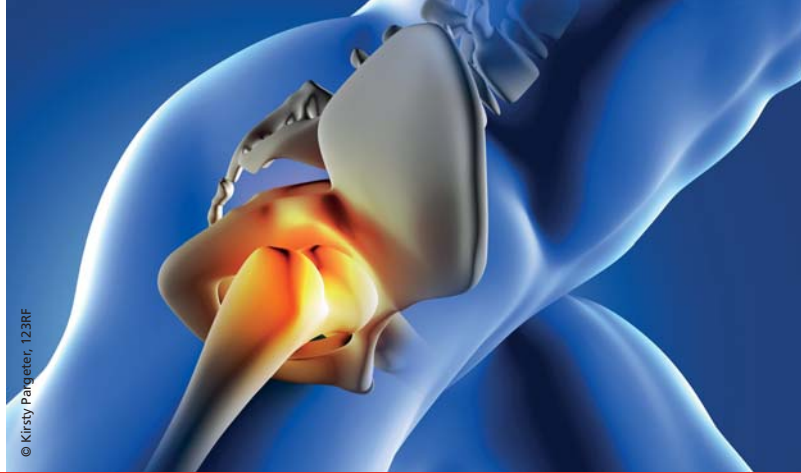
Das Gelenk darf und soll zwar bereits kurz nach dem Eingriff belastet werden. Bis sich Operierte wieder vollständig fit fühlen, vergehen im Schnitt allerdings 2 bis 3 Monate. Frühestens nach einem Jahr sind Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer so weit hergestellt, wie es mit der Prothese möglich ist. Eine gute Physiotherapie ist dabei ausschlaggebend. Auch bei erfolgreicher OP und Nachbehandlung darf nicht damit gerechnet werden, die ursprüngliche Funktionsfähigkeit wiederzuerlangen.





© alex-mit, iStock

© Kirsty Pargeter, 123RF



## Entzündung des Hüftgelenks

### Wechseloperation

Die Lebensdauer einer Prothese – die Zeit bis zur Lockerung – liegt heute bei 15 bis 25 Jahren. Danach muss die Prothese ersetzt werden, um der Schädigung von Knochenmaterial vorzubeugen. In etwa 10% der Fälle ist eine Wechseloperation bereits früher nötig.

- Grundsätzlich gilt: Geht es um das Einsetzen einer Hüftprothese, kann man kaum zu spät operieren. Ist der Leidensdruck gross, drohen chronische Fehlhaltungen, sind die konservativen Behandlungsmethoden ausgeschöpft und einer Gelenkersatzoperation steht nichts im Wege, kann eine Prothese die Lebensqualität Betroffener stark erhöhen.



Alles im Griff?

Greifzange Adler,  
61 cm und 76 cm  
(Art.-Nr. 9200 und 9201)

Zu den häufigsten Ursachen von Hüftschmerzen gehören, neben Verschleiss, Entzündungen. Sitzt die Entzündung im Hüftgelenk, spricht man von einer Coxitis. Anders als bei Arthrose treten die Beschwerden typischerweise in Ruhe auf, stören den Schlaf, sind von einer Morgensteifigkeit über mehrere Stunden begleitet und bessern den Tag hindurch unter Bewegung.

### Meist nicht bakteriell

Bakterielle Entzündungen (Infektionen) entstehen dann, wenn Krankheitserreger ins Gelenk gelangen. Injektionen, operative Eingriffe, aber auch Prothesen (→ S. 15) bergen ein gewisses Risiko dafür. Keime können auch aus entfernten Infektionsherden via Blut ins Gelenk eindringen. Hüftgelenkentzündungen entstehen in den allermeisten Fällen jedoch nicht durch eine Infektion, sondern durch eine aktivierte Arthrose oder eine Fehlfunktion



© DSGpro, iStock

© sodafish, iStock



des Immunsystems. Bei der Hüftarthritis ist das Ausmass der Entzündung deutlich höher als bei einer aktivierten Arthrose (→ S. 10).

### **Die Leiste schmerzt!**

Ein entzündetes Hüftgelenk verursacht starke Schmerzen in der Leistengegend. Betroffene bewegen sich schaukelnd. Die typischen Entzündungszeichen (Überwärmung, Rötung, Schwellung) sind zwar nicht offensichtlich. Mittels Blutprobe lässt sich jedoch feststellen, ob ein Entzündungsherd vorhanden ist. Falls ja, schafft eine Gelenkpunktion Klarheit.

- Gesellen sich zu starken Schmerzen in der Leiste Fieber, Unwohlsein oder beschleunigter Herzschlag, liegt möglicherweise eine bakterielle Entzündung (Blutvergiftung) vor. Suchen Sie sofort ärztliche Hilfe.

Auch **entzündliche rheumatische Erkrankungen** wie Chondrokalzinose (Pseudogicht), Gicht, rheumatoide Arthritis, Psoriasis-Arthritis oder Spondylitis ankylosans (Morbus Bechterew) können Entzündungen im Hüftgelenk verursachen.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Hüftschmerzen von einer dieser Krankheiten verursacht werden, ist gering. Trotzdem wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin auch solche Überlegungen in die Diagnosestellung einbeziehen.

Bestellen Sie Publikationen zu diversen Krankheitsbildern – die meisten davon kostenlos – unter [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch).



© Imgorhand, iStock

© Roman\_Gorielev, iStock



## Relativ häufig, aber harmlos: Hüftschnupfen

Beim sogenannten Hüftschnupfen handelt es sich um eine nicht bakterielle Entzündung des Hüftgelenks. Sie tritt als Symptom einer banalen viralen Erkrankung auf und ist eine der häufigsten Gelenkerkrankungen bei Kindern, insbesondere um das fünfte bis sechste Lebensjahr herum. Die Patientinnen und Patienten zwischen 1 und 13 Jahren haben plötzliche Schmerzen in der Leistengegend, hinken und weigern sich zu gehen.

Ein Hüftschnupfen ist zwar schmerzhaft, hinterlässt aber **keine Folgeschäden** und ist in der Regel nach ca. einer Woche ausgestanden. Der Hüftschnupfen selber wird nicht von Fieber begleitet.

- Auch bei Verdacht auf Hüftschnupfen lohnt sich die ärztliche Abklärung, damit eine schwerwiegende Erkrankung ausgeschlossen werden kann.

## Es klemmt im Gelenk: Hüftimpingement

Es kommt vor, dass Gelenke von Natur aus nicht passgenau geformt sind und Probleme verursachen (Hüftdysplasie → S. 24). Von einem Hüftimpingement betroffen sind allerdings häufig junge, sportliche Menschen, die Stop-and-go-Sportarten betreiben (Fussball, Hockey, Kampfsport). Die stete Überbelastung lässt knöcherne Auswüchse an Hüftpfanne oder Hüftkopf entstehen. Diese Knochennasen schränken die Beweglichkeit ein.

### Hocke mit Rotation – Hüftblockade

Ein Hüftimpingement ist im Frühstadium nicht schmerzhaft. Später verursachen starke Beugungen mit Rotation (Knie in der Hocke abstreifen oder Schlittschuhschritt) Schmerzen in der Leiste. Danach scheint die Hüfte kurz blockiert. Zurück bleibt ein Druckgefühl. Mit der Zeit schmerzen die Hüftgelenke auch beim Bergaufgehen oder langen Sitzen.

### Behandlung erfolgt individuell

Die Schmerzen lassen sich kurzzeitig medika-



© Dmytro Alshov, iStock

© ozgurkeser, iStock

## Labrumläsionen der Hüfte

mentös behandeln. Physiotherapie hilft beim Einüben des verfügbaren Bewegungsspielraumes und kräftigt die Muskeln. Ob und wie die Einklemmung behoben werden soll, hängt von Befund, Alter, Gesundheit und Erwartungshaltung der Betroffenen ab. **Meist reicht eine Verhaltensanpassung**, um die Situation zu beruhigen. Treten die Beschwerden im Alltag hartnäckig auf, sollte eine Operation geprüft werden.

- Je früher ein Hüftimpingement behandelt wird, desto eher bleibt eine sekundäre Arthrose aus.

Der Entscheid für eine **Operationstechnik** ist abhängig von Diagnose und Patientin bzw. Patient. Neben offenen Verfahren ist in vielen Fällen auch eine Arthroskopie möglich (→ S. 8). Im Gegensatz zur offenen Operation resultieren geringere Verletzungen an Haut und Weichteilen. Dies führt in der Regel zu weniger Schmerzen und rascherer Erholung.

Die Gelenkklippe (Labrum) reisst nicht selten bei Sport mit repetitiven Bewegungen. Ein verletztes Labrum macht sich bei Bewegung durch einen stechenden Schmerz im Gelenk bemerkbar. Auch Krankheiten oder Verletzungen am Knochen- und Knorpelmaterial können zu einem Riss führen.

**Abhängig vom Ausmass der Verletzung** helfen Physiotherapie, physikalische Massnahmen, schmerz- und entzündungshemmende Medikamente oder auch ein operativer Eingriff. Muss die Gelenkklippe genäht oder entfernt werden, erfolgt dies minimal-invasiv (Operationstechniken → S. 22).

- Die rechtzeitige Behandlung des Risses kann der Entstehung einer Arthrose vorbeugen.





© sjsj414, iStock



© stock\_colors, iStock

## In jungen Jahren: Hüftdysplasie

Bei 2 bis 4 von 100 Babys ist die Hüftpfanne bei Geburt nicht genügend ausgebildet. Sie ist zu klein, steht zu steil und bietet dem Hüftkopf nicht ausreichend Halt.

### **Beste Heilungschancen dank Hüftscreening**

Das Hüftscreening gehört zu den obligatorischen Vorsorgeuntersuchungen bei Neugeborenen. Wird die Entwicklungsstörung im Ultraschall frühzeitig erkannt und behandelt – konservativ durch Spreizhosen, Bandagen, Schienen oder Gipsverband – heilt sie in den meisten Fällen vollständig aus. Selten ist eine Operation notwendig.

- Wird eine Hüftdysplasie bei Neugeborenen konsequent behandelt, stehen die Heilungschancen sehr gut.

## Wenn Knochen abstirbt: Hüftkopfnekrose

Von einer Hüftkopfnekrose spricht man, wenn der Hüftkopf teilweise abstirbt und sich verformt. Was zum Zelltod führt, ist nicht restlos geklärt. Als Auslöser wird eine Durchblutungsstörung vermutet. Eine Rolle scheinen auch Erbfaktoren zu spielen. Pro Jahr erkranken 5 von 100'000 Personen an einer Hüftkopfnekrose.

### **Behandlung wichtig, trotz Spontanheilung**

Knie- und/oder Hüftschmerzen, Hinken sowie Einschränkungen in der Beweglichkeit des Hüftgelenks können auf eine Nekrose hindeuten. Betroffene sollten sich einer gezielten Behandlung unterziehen und Belastungen des Gelenks (Hüpfen, Stöße etc.) konsequent vermeiden. Ohne Therapie führt die Erkrankung in den meisten Fällen zu einer Hüftarthrose (→ S. 9).

- Besonders gelenkschonend sind Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren.



© PeopleImages, iStock

© unpict, iStock



## Knochen baut sich um: Morbus Perthes

Beim Morbus Perthes sinkt der Hüftkopf bereits im Kindesalter ein (ähnlich einer Nekrose → S. 25) und baut sich danach wieder auf – meistens jedoch in einer anderen Form.

### Hüfte beweglich erhalten!

Bei 10 bis 15 von 100'000 Kindern wird pro Jahr ein Morbus Perthes diagnostiziert. Die Kinder klagen über Knie- und/oder Hüftschmerzen, hinken und das Gelenk ist eingeschränkt beweglich. Besonders risikofähig scheinen Knaben zwischen 5 und 8 Jahren zu sein. Wichtig ist der Erhalt der Gelenkbeweglichkeit. Körperliche Aktivitäten sind nur eingeschränkt möglich. Manchmal ist bereits im Kindesalter eine Operation nötig.

- Bricht ein Morbus Perthes vor dem 6. Altersjahr aus und wird rechtzeitig behandelt, stehen die Chancen auf das Verhindern einer Arthrose sehr gut.

## Hüftkopfabrutsch: Epiphysolyse

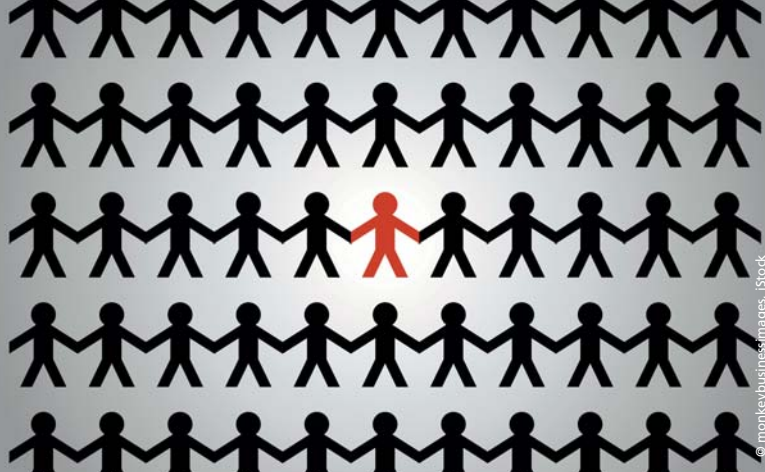
Bei Kindern im Alter zwischen 9 Jahren und Wachstumsabschluss kann es zu einem Abrutschen des Hüftkopfes im Bereich der Wachstumsfuge (Epiphysenfuge) kommen. Im Schnitt tritt die Erkrankung zwischen dem 12. und dem 13. Lebensjahr auf. Knaben sind häufiger betroffen als Mädchen.

### Hormone, Körpergröße und Übergewicht

Warum es zur Hüftkopflösung kommt, ist nicht restlos geklärt. Als Ursache werden hormonelle Verschiebungen vermutet, in Kombination mit Übergewicht und hohem Körperwuchs.

### Schmerzen beim Stehen und Gehen

Ein banales Trauma kann Auslöser für die Schmerzen sein. Anhaltende Schmerzen in Leistengegend, Oberschenkel oder auch Kniegelenk sollten ärztlich abgeklärt werden, insbesondere dann, wenn Stehen und Gehen schmerzhaft sind. Zur genauen Diagnose ist



© monkeybusinessimages, iStock

© AH86, iStock



## Hüftschmerzen von umliegenden Strukturen

ein Röntgenbild des Gelenks in zwei Ebenen, also aus verschiedenen Blickwinkeln, nötig.

- Von 100'000 Kindern sind 2 betroffen.  
Die Erkrankung verläuft nicht immer akut.  
Ein Hüftkopfabrutsch muss in der Regel operativ behoben werden.

Aus medizinischer Sicht umfasst die Hüfte selbst nur das Gelenk zwischen Becken und Oberschenkel. Im Alltag verstehen wir unter Hüfte allerdings mehr. Wenn wir ärztlichen Rat wegen Hüftbeschwerden suchen, sind in 3 von 4 Fällen Weichteile im Lenden-Becken-Hüft-Gürtel die Übeltäter. Es handelt sich um eine sogenannte Periarthropathie.

**Schmerzende Sehnen und Schleimbeutel**  
Die wohl häufigste Ursache für seitliche Hüftschmerzen im Bereich des grossen Trochanter (Anatomie → S. 4) findet sich in einer Überlastung am Sehnenansatz jener Gesässmuskulatur, welche ein Einsinken nach aussen verhindert. Es liegen zuerst Mikrorisse vor. Im Verlauf kann es aber auch zu grösseren Rupturen kommen bis hin zum seltenen Sehnenabriss. Schleimbeutelentzündungen, wie früher häufig angenommen, sind eher die Ausnahme.

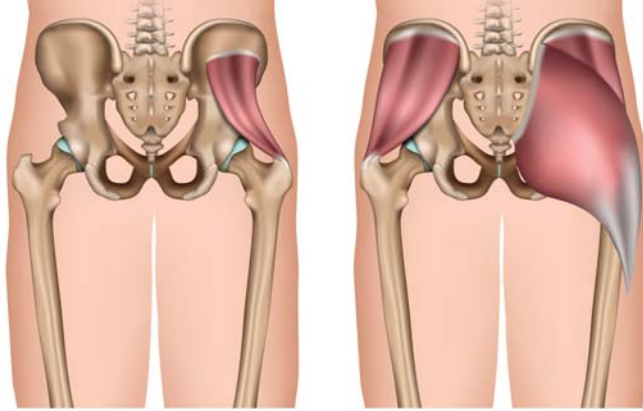
Füsse zu weit weg?



Schuhlöffel  
(Art.-Nr. 3600)



Sockenanzieher  
(Art.-Nr. 3702)



Kleiner  
Gesässmuskel

Mittlerer  
Gesässmuskel      Grosser  
Gesässmuskel

© bilderzweig, fotolia.com



© Alina, iStock

Eine Sehnenentzündung ist **äusserst schmerzhaft** (Arthritis → S. 17). Betroffene leiden an seitlichen Hüftschmerzen beim Gehen, längeren Stehen und vor allem auch nachts beim seitlichen Draufliegen. Treten in der Leiste Schmerzen beim Beugen der Hüfte gegen Widerstand auf, ist eine Überlastung des Sehnenansatzes am kleinen Rollhügel an der Oberschenkelinnenseite wahrscheinlich.

**Muskulär bedingte Schmerzen** können Betroffene in der Regel genau lokalisieren. Häufig treten sie dumpf bohrend im Gesäss auf oder entlang der Oberschenkelaußenseite. Diese Muskeln führen das Bein nach hinten und aussen und lassen es nach aussen drehen. Sie sind für das Aufstehen und Gehen essentiell und damit häufige Zonen mechanischer Überlastung.

Auch **Bindegebe** (Faszien) im Bereich des unteren Rückens respektive des Kreuz-Darmbein-Gelenks (Iliosakralgelenk, abgekürzt ISG) kann zu Beschwerden im Hüftbereich führen. Die Faszien der Lendenwirbelsäule und der Hüften gehen ineinander über. Betroffene nehmen den Schmerz als tief liegend, grossflächig und bohrend wahr.

### **Immer schön locker!**

Auslöser für muskulär oder durch Bindegebe verursachte Schmerzen ist meistens mangelnde Stabilität: Wir verspannen uns, Muskeln verkürzen sich, es entstehen Fehlhaltungen. Die Schmerzen sind nach Ruhephasen am stärksten und nehmen mit Bewegung und Wärme ab.

- Tun Sie etwas für das Wohlbefinden Ihres Lenden-Becken-Hüft-Gürtels mit dem Übungsprogramm ab Seite 35.





© Levamitchi / iStock



© Wavebreakmedia / iStock

## Die Hüftexpertinnen und -experten

### **Hausarzt, Hausärztin**

Die erste Anlaufstelle bei Hüftbeschwerden ist die Hausarztpraxis. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin stellt eine erste Diagnose, bespricht die weiterführenden Massnahmen mit Ihnen und schlägt bei Bedarf die Überweisung an eine Spezialistin oder einen Spezialisten vor.

### **Rheumatologie**

Die Rheumatologie ist spezialisiert auf Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Ein Grossteil der Hüftbeschwerden fällt in dieses Fachgebiet. Rheumatologinnen und Rheumatologen sind Diagnostik-Profis. Sie setzen sämtliche nicht-operativen Behandlungsmöglichkeiten ein.

### **Orthopädie, Hüftchirurgie**

Sind alle nicht-operativen Therapiemassnahmen ausgeschöpft, beheben Hüftchirurginnen und -chirurgen bzw. Hüftorthopädinnen und

-orthopäden, Verletzungen am Hüftgelenk und den umliegenden Weichteilen, korrigieren Fehlstellungen oder setzen Prothesen ein.

### **Physiotherapie**

Physiotherapeutinnen und -therapeuten helfen, die Hüfte wieder fit zu machen. Sie führen Bewegungsgymnastik und physikalische Massnahmen durch. Eine gute Physiotherapie ist vielfach ausschlaggebend für den Behandlungserfolg.

### **Ergotherapie**

Ergotherapeutinnen und -therapeuten helfen Betroffenen, ihren Alltag an die momentanen Bedürfnisse anzupassen. Sie zeigen Strategien auf – «Wie schaffe ich es trotz Hüftbeschwerden alleine durch den Tag?» – und lehren den Einsatz von Hilfsmitteln. Trotz Bewegungseinschränkung soll so eine möglichst grosse Selbständigkeit erhalten bleiben.



© kbwills, Stock



© studiotostoks, fotofair.com

## Den Alltag meistern

Wie schwierig es sein kann, mit einer kranken Hüfte Socken oder Schuhe anzuziehen, etwas vom Boden aufzuheben oder auch bloss von einem Stuhl aufzustehen, weiss erst, wer es selber schmerzhaft erfahren musste. Gut, dass es eine ganze Palette an Hilfsmitteln gibt, die einem über die Runden helfen und die geschädigten Gelenke schützen.

Im Sortiment der Rheumaliga Schweiz finden Sie unzählige clevere Helfer zu A wie **Ankleiden** oder G wie **Greifen**, über K wie **Körperpflege** und P wie **Putzen**, bis hin zu T wie **Toilettensitzerhöhung**.

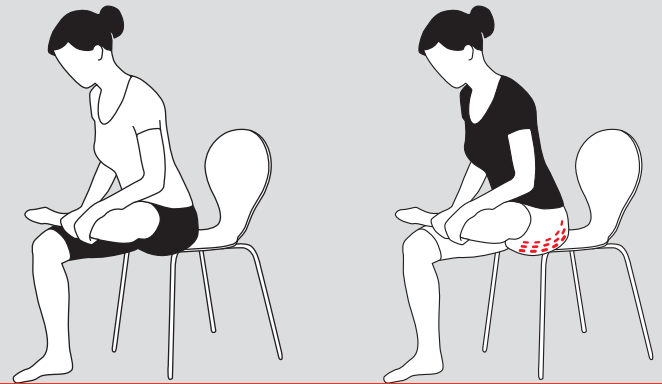
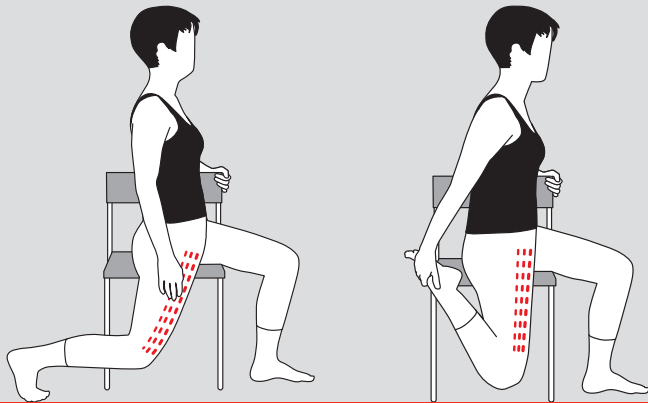
Auch wenn Ihre Beschwerden vorübergehender Art sind: Die Investition in einen extra langen Schuhlöffel, eine qualitativ gute Greifzange, ein Keilkissen oder ein Badewannenbrett lohnt sich schon früh. Mehr dazu unter [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) und im Bestelltalon.

## Kraftwerk Hüfte

Die folgenden Übungen helfen Ihnen dabei, die Hüften zu kräftigen und beweglich zu erhalten.

Idealerweise trainieren Sie **2 bis 3 Mal pro Woche** und führen pro Übung jeweils 2 bis 3 Serien durch. Die Wiederholungszahlen können Sie mit der Zeit steigern. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Üben Sie lieber regelmässig und kürzer, als selten und lange.

Verinnerlichen Sie sich zu Beginn des Trainings die **Position Ihrer Hüftgelenke**: Stellen Sie sich aufrecht hin, das Gewicht gleichmässig auf beide Füsse verteilt. Stemmen Sie Ihre Arme anschliessend seitlich in die Taille und umfassen Sie den Beckenkamm. Rutschen Sie mit den Zeigefingern weiter in die Mitte der Leiste. Ihre Zeigefinger befinden sich nun direkt über dem Hüftgelenk.



## 1 Volle Spannweite nutzen

### Ziel

Dehnen der vorderen Hüft-/Oberschenkelmuskulatur

### Ausgangsstellung

Setzen Sie sich seitlich auf einen Stuhl mit Rückenlehne, den einen Arm auf der Lehne, die Füße auf dem Boden, den Oberkörper möglichst gerade, das Becken möglichst waagrecht.

### Ausführung

Stellen Sie das äussere Bein nach hinten – das Becken bleibt stabil – bis Sie ein leichtes Ziehen im Leistenbereich und/oder am vorderen Oberschenkel spüren. Alternativ können Sie den Fuss auch in Richtung Gesäss führen, bis es leicht zieht.

### Wiederholungen

Halten Sie die Position **pro Seite während 15 Sek.** Atmen Sie ruhig weiter.

## 2 Zug ins Gesäss bringen

### Ziel

Dehnen der seitlichen Hüftmuskulatur

### Ausgangsstellung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und rutschen Sie mit dem Gesäss an die vordere Stuhlkante. Legen Sie Ihren linken Aussenknöchel auf das rechte Knie (oder umgekehrt).

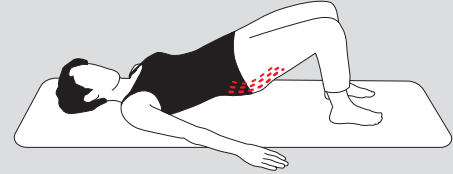
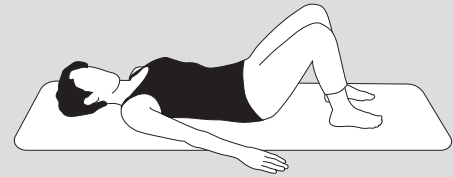
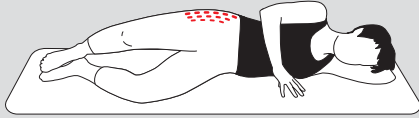
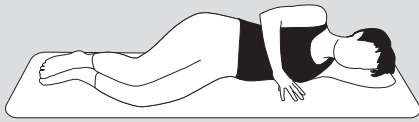
### Ausführung

Lehnen Sie Ihren Oberkörper nun mit geradem Rücken nach vorne, bis ein Ziehen im linken Gesäss spürbar ist. Mit dem linken Ellbogen können Sie das linke Knie zusätzlich leicht nach unten drücken.

### Wiederholungen

Halten Sie die Position **pro Seite während 15 Sek.** Atmen Sie ruhig weiter.

Finden Sie den für Ihre Bedürfnisse optimalen Bewegungskurs auf [www.rheumaliga.ch/kurse](http://www.rheumaliga.ch/kurse).



### 3 Kraftvolles Auf und Zu

#### Ziel

Kräftigung der Hüft-Aussenrotatoren

#### Ausgangsstellung

Legen Sie sich seitlich auf den Boden (auf eine Gymnastikmatte oder einen Teppich). Die Beine liegen aufeinander, die Knie im rechten Winkel (leicht angezogen), die Füße in der Linie des Oberkörpers. Der Kopf ruht auf dem unteren Arm, die obere Hand stabilisiert den Rumpf vor dem Oberkörper.

#### Ausführung

Lösen Sie (anheben) das obere Knie vom unteren, jedoch nur so weit, dass das Becken stabil bleibt und nicht nach hinten kippt. Die Füße bleiben immer in Kontakt.

#### Wiederholungen

Führen Sie die Übung **10 bis 20 Mal** pro Seite aus.

### 4 Kräftigende Brücke

#### Ziel

Kräftigung der Hüft-Strecker

#### Ausgangsstellung

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden (auf eine Gymnastikmatte oder einen Teppich), die Beine sind angewinkelt, die Füße hüftbreit aufgestellt. Die Arme ruhen neben dem Oberkörper, die Handflächen schauen nach unten.

#### Ausführung

Kippen Sie nun das Becken leicht nach hinten (in Richtung Boden) und heben das Gesäss vom Boden ab, bis Wirbelsäule, Becken und Oberschenkel eine Linie bilden. Nun berührt nur noch die Brustwirbelsäule den Boden.

#### Wiederholungen

Führen Sie die Übung **10 bis 20 Mal** aus.





**Jetzt mit TWINT  
spenden!**



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen

Beraten, bewegen,  
begleiten:  
Wir stärken Betroffene  
in ihrem Alltag mit  
Rheuma.

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

Mit freundlicher  
Unterstützung von



Das original Schweizer Naturbett.



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

## Ich bestelle folgende Artikel:

- Broschüre «Arthrose», kostenlos
- Broschüre «Ihren Gelenken zuliebe», kostenlos
- Probeexemplar Rheumamagazin «forumR», kostenlos
- Testament-Ratgeber «Gutes tun, das bleibt.», kostenlos
- Katalog «Hilfsmittel», kostenlos
- Sockenanzieher, CHF 29.60\* (Art.-Nr. 3702)
- Schuhlöffel, 79 cm, CHF 13.85\* (Art.-Nr. 3600)
- Greifzange Adler, besonders geeignet zum An- und Ausziehen von Kleidung,
  - 61 cm, CHF 31.60\* (Art.-Nr. 9200)
  - 76 cm, CHF 34.65\* (Art.-Nr. 9201)

\* zzgl. Versand, Preisänderungen vorbehalten

- Ich möchte die Arbeit der Rheumaliga Schweiz unterstützen. Senden Sie mir entsprechende Informationen.
- Ich möchte der Rheumaliga als Mitglied beitreten. Bitte kontaktieren Sie mich.

Sie erreichen mich unter Tel.

\_\_\_\_\_

oder E-Mail-Adresse

\_\_\_\_\_



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50133658  
000600  
DIE POST



B



Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Absender\*in

Vorname/Name \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_