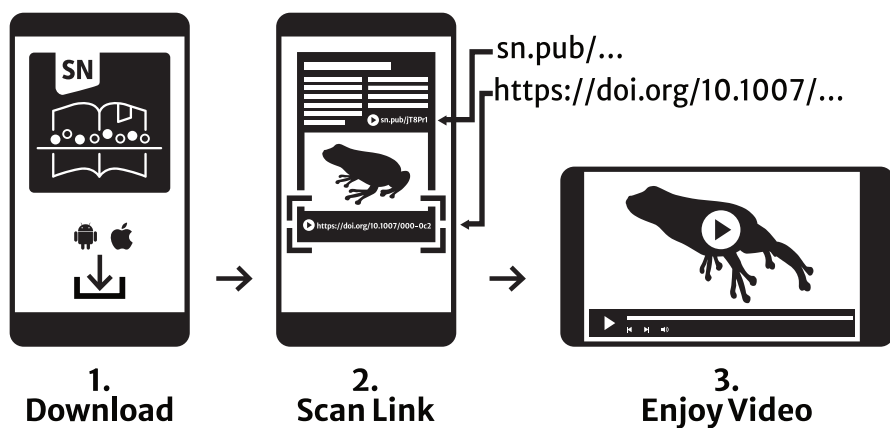


Ratgeber Hüfte

Springer Nature More Media App



Support: customerservice@springernature.com

Joachim Grifka

Ratgeber Hüfte

empfohlen durch



Joachim Grifka
Universität Regensburg
Regensburg, Deutschland
München, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-67690-5

ISBN 978-3-662-67691-2 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-67691-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© go-di* GmbH 2024

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Coverabbildung: © Prof. Dr. med. Dr. h.c. mult. Joachim Grifka, Regensburg

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Gesundsein ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer

Warum dieses Buch?



Das Hüftgelenk ist ein zentrales Gelenk unseres Körpers für die gesamte Bewegung des Beines und damit für unsere Mobilität. Es wird von kräftigen Muskelgruppen umgeben und hat wesentlichen Einfluss auf unsere Stabilität und Mobilität. Hüftbeschwerden gehören zu häufigen Gelenkerkrankungen. Die Beschwerden können sowohl zum **Becken** und zur **Lendenwirbelsäule** hin als auch zum **Kniegelenk** hin ausstrahlen.

Es gibt eine Vielzahl von Hüfterkrankungen in jedem Lebensalter. In diesem Buch werden Hüftbeschwerden im **Erwachsenenalter** behandelt. Dabei sollen nicht nur die häufigen Überlastungsbeschwerden und degenerativen Veränderungen, wie die Hüftarthrose, behandelt werden, sondern ebenso funktionelle Störungen, wie auch Reizungen im Bereich der Schleimbeutel. Außerdem wird die **Behandlung** von Hüftbeschwerden erklärt, bis hin zu operativen Vorgehensweisen. Zentrale Bedeutung haben dabei die Hüftarthrose und die Hüftendoprothese, also das künstliche Gelenk, als letzte Maß-

nahme, wenn mit konservativen oder anderen gelenkerhaltenden Behandlungen keine Besserung mehr erreicht werden kann.

Ziel dieses Buches ist es, einem Betroffenen seine Krankheit zu erklären. Dazu werden die Anatomie des Hüftgelenks und typische Erkrankungen beschrieben. Die verschiedenen Krankheitszeichen (Symptome) werden erklärt und die Entscheidung des Arztes für die jeweilige Behandlung verständlich gemacht. Der Leser dieses Buches soll damit ein **informierter Gesprächspartner** des Arztes werden, also ein mündiger Patient sein. Dieses Buch soll auch dazu dienen, Krankheitsursachen und Behandlungsmethoden **gezielt nachzuschlagen**, um eine ärztliche Empfehlung zu verstehen.

Ein wichtiges Anliegen dieses Buches ist schließlich, dass der Betroffene weiß, was er **selbst** gegen seine Beschwerden tun kann. Es wird auf spezielle **Verhaltensmaßnahmen** hingewiesen, die die Behandlung des Arztes unterstützen. Man findet eine Anleitung zum hüftgerechten Verhalten basierend auf jahrelangen Erfahrungen mit der „**Hüftschule**“ bei der Behandlung von Patienten. Ein Kapitel zur **Koordination** hilft, Bewegungsabläufe zu verbessern und dadurch in verschiedenen Belastungssituationen sicherer zu werden.

Das Trainingsprogramm basiert ganz wesentlich auf Ausarbeitungen von Anne Toffel, Physiotherapeutin und Osteopathin, mit der Anerkennung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

Für die Lektüre dieses Buches empfehle ich, zunächst das einleitende Kapitel über die Anatomie des Hüftgelenks durchzugehen. Dies ist als Grundlage für das Verständnis von Hüftgelenkerkrankungen wichtig. Danach sollten Sie gezielt in dem betreffenden Kapitel lesen, das Ihre Hüftbeschwerden betrifft und schließlich die Behandlung durchgehen. Dabei werden Sie auch erfahren, wie Sie selbst Ihre Situation gezielt verbessern können.

Prof. Dr. med. Dr. h. c. mult. Joachim Grifka

Testfragen: Muss ich mich um meine Hüfte kümmern?

	Ja	Nein
Haben Sie gelegentlich Schmerzen in der Leiste oder in der Hüftregion?		
Schmerzt die Hüfte beim Aufstehen aus dem Sitzen und bei den ersten Schritten?		
Führen anhaltende Belastungen zu Hüftbeschwerden, z. B. längeres Gehen, dauerndes Stehen?		
Haben Sie Schwierigkeiten in der Hüfte beim Schuhe anziehen?		
Hinken Sie zeitweise wegen Hüftbeschwerden?		

Wenn Sie 2 dieser 5 Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie sich um Ihr Hüftgelenk kümmern. Dieser Ratgeber hat eine Fülle von Tipps für Sie.

Inhaltsverzeichnis

1	Aufbau und Funktion des Hüftgelenks	1
1.1	Funktion eines Gelenks	1
1.2	Knöcherner Aufbau	2
1.3	Idealer Puffer: der Gelenkknorpel	2
1.4	Spezielle Verhältnisse am Hüftgelenk	5
1.5	Besondere Form des Oberschenkelknochens	8
2	Untersuchungsverfahren	11
2.1	Klinische Untersuchung	11
2.2	Ergänzende diagnostische Verfahren	14
3	Erkrankungen, Schäden, Verletzungen	23
3.1	Schmerzausstrahlung	24
3.2	Muskelschmerzen	27
3.3	Schleimbeutelentzündung	29
3.4	Gelenkerguss	30
3.5	Hüftdysplasie	32
3.6	Femurkopfnekrose	35
3.7	Labrumläsionen	37
3.8	Cam-Deformität	38
3.9	Pincer-Impingement	41
4	Arthrose, Rheuma und eitrige Gelenkinfektionen	43
4.1	Arthrose	43
4.2	Rheuma	51
4.3	Eitrige Gelenkinfektionen	54

5	Osteoporose – Gefahr von Knochenbrüchen	57
5.1	Vielfältige Ursachen für Osteoporose	61
5.2	Schenkelhalsbruch	64
6	Operation	69
6.1	Indikationsstellung	70
6.2	Operationsvorbereitung	72
6.3	Narkose	76
6.4	Operative Verfahren im Einzelnen	77
6.5	Begleitbehandlung Hüftendoprothetik	98
6.6	Orthogeriatric	98
6.7	Physiotherapeutisches Programm	101
6.8	Fast-Track-Programm	101
6.9	Tagesstationäre Operation	103
6.10	Prähabilitation	103
6.11	Rehabilitation	104
7	Grundsätzliche Maßnahmen nach der Operation	105
7.1	Verband zum Schutz der Wunde	105
7.2	Fäden oder Klammern zur Sicherheit	106
7.3	Die richtige Lagerung	106
7.4	Vorsichtsmaßnahmen bei Schmerzen	108
7.5	Richtige Anwendung von Gehstützen	109
7.6	Alternative Gehhilfen	114
7.7	Spezielle Hilfen im Alltag	116
8	Hüftschule – sinnvoll schonen, wirkungsvoll vorbeugen	121
8.1	10 Regeln der Hüftschule	122
8.2	Hüftübungsprogramm	131
9	Sport bei Hüftbeschwerden: Gefahren und Empfehlungen	183
9.1	Sportarten der Gruppe A	185
9.2	Sportarten der Gruppe B	188
9.3	Sportarten der Gruppe C	190
9.4	Extremsportarten der Gruppe D	193
9.5	Hüftbelastung verschiedener Sportarten im Überblick	194
9.6	Sexuelle Betätigung	195
	Medizinische Fachbegriffe	197
	Stichwortverzeichnis	201