

Hüftgelenkverschleiß – was tun?

Wenn der Knorpel unserer Gelenke ins Alter kommt, dann hat das unmittelbare Folgen für den Alltag. Nicht nur, dass die Gelenke mal nach einem Marathonlauf schmerzen – wie wohl bei fast jedem – man merkt seine Gelenke schon bei ganz einfachen und leichten Belastungen.

Die Arthrose der Hüftgelenke beginnt vielfach sehr harmlos. Man steht auf und die ersten Schritte bereiten Probleme, mitunter auch leichte Schmerzen. Das gibt sich rasch, tritt aber immer häufiger auf – ein erstes und wichtiges Warnzeichen.

Oft fallen dann auch das Bücken und Abwärtssteigen von Treppen zusehends schwerer. Ebenso wie Drehbewegungen, etwa beim Aussteigen aus dem Auto oder auch das Spreizen und Heranziehen der Beine. Ist die Hüftarthrose weiter fortgeschritten, schmerzen die Gelenke auch in Ruhe und nachts. Diese Schmerzen können bis in die Knie ausstrahlen. Aber auch Schmerzen nach längerer Belastung, Leistenschmerz, Hinken oder eine langsame Einsteifung der Beweglichkeit sind wichtige Hinweise. Die Ursache dieser Bewegungsschmerzen ist letztendlich immer ein Verschleiß des Gelenkknorpels. Die Ursachen für seine Entstehung können sehr unterschiedlich sein. Neben dem Überbelastungsschaden sind Fehlstellungen, Unfallschäden, entzündliche Gelenkerkrankungen und auch Vererbung eine mögliche Ursache.

Da eine Hüftarthrose ebenso wie andere Formen des Gelenkverschleißes nicht heilbar ist, zielt die Behandlung darauf ab, den Abbauprozess des Knorpels zu verlangsamen und bestenfalls zu stoppen. Bei einer fortgeschrittenen Arthrose hilft nur ein künstliches Hüftgelenk. Hier gibt es inzwischen sehr gute minimal invasive Operationstechniken, bei denen der Muskel und die Sehnen geschont werden. Bei diesem Verfahren ist es den Patienten möglich, wieder voll leistungsfähig zu werden. Im Idealfall wird die künstliche Hüfte einfach „vergessen“. Bei jungen Patienten sind zudem moderne sehr knochen sparende Implantate möglich, so dass der Hüftkopf nur überkront wird, statt ihn zu ersetzen (www.onlay-prothese.de).

Im frühen Stadium der Arthrose gibt es auch alternative Methoden, die im Sankt Elisabeth Krankenhaus durchgeführt werden. Fehlstellungen der Gelenke können durch spezielle Verfahren korrigiert werden und das Gelenk bleibt erhalten. Eine besondere Alternative stellt die Arthroskopie des Hüftgelenkes dar. Bei einer solchen Gelenkspiegelung können mechanische Ursachen, die den Verschleiß der Hüfte weiter vorantreiben, sicher festgestellt und meist auch beseitigt werden. Eine der häufigsten Verschleißursachen, die mit einer Hüftgelenkspiegelung behandelt werden kann, ist das so genannte femoroazetabuläre Impingement des Hüftgelenkes. Hier kommt es durch veränderte anatomische Verhältnisse – am Oberschenkelhals und/oder am Rand der Hüftpfanne zu einem Anschlag beider Knochen bei Beugung. Dabei wird der knorpelige Pfannenrand (das sog. Labrum) als auch der Knorpel in der Gelenkpfanne eingequetscht. Durch den Labrum- und Knorpelschaden und das wiederholte Anschlag bei Beugung kommt es dann zum kontinuierlichen Gelenkverschleiß und schließlich zur Zerstörung des Gelenkes mit Arthrose.

Über zwei ca. 1cm lange, später kaum sichtbare Hautschnitte können bei der Hüftarthroskopie die störenden Knochensporne wieder abgetragen und das Labrum als auch der Knorpel behandelt werden. Dadurch kann in vielen Fällen das Fortschreiten der Arthrose gebremst werden (www.sekkiel.de).