

## Kleine Schnitte zur Rettung des

# Hüftgelenks

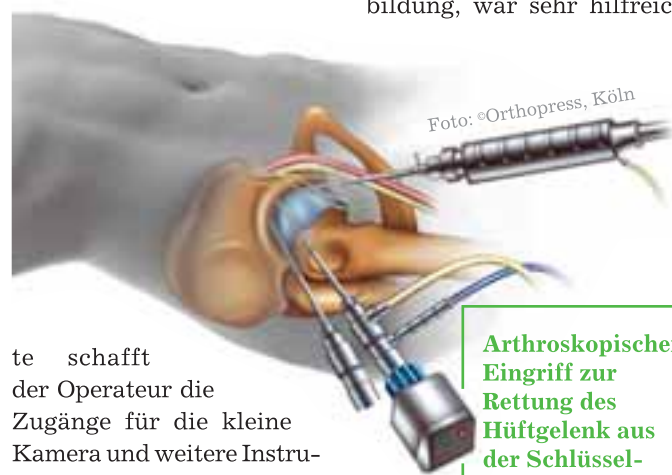
*Durch eine Arthroskopie lässt sich der Einsatz künstlicher Hüftgelenke oftmals hinauszögern oder sogar vermeiden*

**M**ehr als 200 000 künstliche Hüftgelenke pro Jahr setzen Operateure in deutschen Kliniken bei Patienten mit Hüftproblemen ein. Zu viele, monieren die Krankenkassen. Auch unter renommierten Orthopäden gibt es die Ansicht, dass sich die Funktionsfähigkeit des natürlichen Hüftgelenks bei vielen Patienten über längere Zeit oder dauerhaft erhalten ließe – vorausgesetzt, die Beschwerden werden rechtzeitig diagnostiziert und behandelt.

„Fraglos ist die moderne Endoprothetik für ältere Patienten mit fortgeschrittener Arthrose ein Segen. Doch wer Schmerzen in der Hüfte verspürt, muss nicht sofort an einen Gelenkersatz denken“, so Hüft- und Schulter spezialist Dr. Michael Lehmann aus Heidelberg.

Als Alternative wird die Hüftarthroskopie beliebter, auch wenn nur wenige Zentren diesen Eingriff am Hüftgelenk anbieten. Rechtzeitig erkannt lassen sich so Veränderungen im Hüftgelenk therapieren, die unbehandelt dessen Zerstörung nach sich zögen. Das als „Gelenkspiegelung“ bezeichnete Verfahren der Arthroskopie gilt zwar an der Hüfte als schwierig, doch die Vorteile liegen auf der

Hand: Im Gegensatz zur offenen durchgeführten Gelenkersatzoperation erfolgt der arthroskopische Eingriff als schonende „Schlüssellochchirurgie“. Über kaum fünf Millimeter breite Hautschnitt-



**Arthroskopischer Eingriff zur Rettung des Hüftgelenks aus der Schlüssellochperspektive.**

te schafft der Operateur die Zugänge für die kleine Kamera und weitere Instrumente. Die Handhabung des Arthro-

sops und die Technik der Patientenlagerung erfordern einen versierten Chirurgen. „Meine Erfahrung in der rekonstruierenden Schulterarthroskopie, gepaart mit meiner hüftchirurgischen Ausbildung, war sehr hilfreich,

um die viel komplexeren Anforderungen beim Einsatz des Arthroskops an der Hüfte zu beherrschen“, sagt Dr. Lehmann, der sich die Spezialkompetenz unter anderem in den USA und in der Schweiz aneignete und das Verfahren als einer der ersten Spezialisten in Deutschland einführte. Als Therapieoption, die eine Gelenkersatz-Operation verzögern kann, ist die Hüftarthroskopie insbesondere für jüngere Menschen vorteilhaft. Denn trotz der rasanten medizintechnischen Weiterentwicklung in der Gelenkprothetik ist die Haltbarkeit eines künstlichen Gelenks begrenzt. Meist steht nach 15 bis 20 Jahren eine Wechseloperation an. Spezialisten wie Dr. Lehmann empfehlen

insbesondere Patienten, die nicht hochbetagt sind, bei Hüftbeschwerden zunächst gelenkerhaltende Therapiemöglichkeiten auszuschöpfen. Bei einer Hüftarthroskopie müssen die Patienten in der Regel kaum Schmerzen befürchten. Eine qualifizierte Rehabilitationsbehandlung ist förderlich. Sofern der Arbeitsalltag keine besonderen körperlichen Belastungen mit sich bringt, kann der Patient nach der Reha rasch wieder seine berufliche Tätigkeit aufnehmen. Leichte sportliche Aktivitäten wie Radfahren sind sechs Wochen nach dem Eingriff wieder möglich. Sportarten wie Tennis oder Fußball sollten erst nach einem halben Jahr wieder aufgenommen werden. **zg**

## Aktiv auch bei Gelenkproblemen

*Wasser ist der ideale „Trainingspartner“ für Arthrosegeplagte*



Schwimmen ist nicht nur ein ganzjähriges Freizeitvergnügen, sondern hält enorme Trainingseffekte für den gesamten Körper bereit. So reduzieren die veränderten Schwerkraftverhältnisse im Wasser das eigene Körpergewicht, was ein fast schwereloses Fortbewegen ermöglicht und den Bewegungsapparat entlastet.

Der Wasserwiderstand sorgt aber gleichzeitig für einen verstärkten Kraftaufwand beim Schwimmen, wodurch vor allem die Muskulatur in den Armen, Schultern, im Rumpf und in den Beinen effektiv trainiert wird. Auch für Menschen mit Gelenkbeschwerden ist Schwimmen daher eine sehr geeignete Sportart. Gerade Ar-

throsepatienten flüchten sich aus Angst vor Schmerzen oft in die Passivität. Ein fataler Fehler, denn Bewegungsmangel beschleunigt das Fortschreiten der Erkrankung. Wird Aktivität dagegen verstärkt in den Alltag integriert, kann der schmerzhaft Gelenkverschleiß aufgehalten oder zumindest verlangsamt werden. **djd**