



HÜFTGELENKSARTHROSE

Die Hüftgelenksarthrose, auch Coxarthrose genannt, ist eine weit verbreitete verschleißbedingte Hüfterkrankung. Man kann zwischen einer primären Coxarthrose und einer sekundären Coxarthrose unterscheiden. Bei der primären Coxarthrose handelt es sich um einen Gelenkverschleiß ohne erkennbare Ursachen. Bei der sekundären Coxarthrose hingegen liegen andere Grunderkrankungen vor, die eine Zerstörung des Hüftknorpels veranlassen können. Dazu kann eine Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis gehören, Stoffwechselerkrankungen, Frakturen im Bereich des Beckens oder des Hüftkopfes.

Die Krankheit äußert sich dadurch, dass der normale Knorpel am Hüftkopf über Jahre hinweg immer dünner wird und sich abnutzt. Dabei kommt es dann zu schmerzhaftem „Knochen-auf-Knochen-reiben“, welches als Schmerzen in der Leiste oder mit Ausstrahlung bis hin zum Knie wahrgenommen werden kann.

Zu Beginn hat die betroffene Person einen so genannten Anlaufschmerz, d.h. die ersten paar Schritte nach einer Ruhephase sind schmerzhaft. Im weiteren Krankheitsverlauf geht immer mehr Knorpel zugrunde und immer mehr Knochen reibt aufeinander, was zu mehr Schmerzempfinden führt. Es kommt zu Bewegungseinschränkungen in der Hüfte, der Patient kann die Hüfte nicht mehr strecken und seitlich abspreizen. Dies kann zu einer vermehrten Schonhaltung führen,

welches einen weiteren Muskelabbau zur Folge hat.

Der Patient hat nun auch Schmerzen bei längeren Gehstrecken und evtl. auch in Ruhelage oder auch nachts. Ein auffälliges Schonhinken entsteht.

In vielen Fällen hilft eine Gewichtsreduktion, um die Belastung auf dem Gelenk zu minimieren, medikamentöse Therapie zur Schmerzlinderung, sowie eine Ernährungsumstellung.

Fast immer geht eine gestörte Biomechanik des Hüftgelenks oder auch der angrenzenden Gelenke, wie zum Beispiel der Lendenwirbelsäule, Knie oder auch des Fußgelenkes einher. Als erstes Behandlungsziel steht daher die Korrektur der gestörten Biomechanik im Vordergrund und somit auch eine Schmerzlinderung der schmerzenden Hüfte. Dies kann im Rahmen einer chiropraktischen Behandlung erfolgen.

Danach stehen Dehnungsübungen, sowie ein gezielter Muskelaufbau im Vordergrund. Nur eine starke Muskulatur kann ein Gelenk gut stabilisieren und weiterem Muskelabbau wird somit entgegengewirkt. Übungen für zuhause und unter Anleitung kann im Rahmen eines Krankengymnastikrezeptes erfolgen, sowie ein gezieltes Muskelaufbautraining unter Anleitung.

Das Seidon Rücken- und Sportpraxis Team steht Ihnen gerne für weitere Fragen und Auskünfte zur Verfügung.

Ihre Simone Böser