

Gymnastik
erhält die
Beweglichkeit

ORTHOPÄDIE-
SPRECHSTUNDE

FOLGE 20



Herr Doktor, wie schiebe ich eine Hüft-OP raus?

Sie spüren oft Schmerzen tief in der Leiste, etwa beim Treppensteigen? Das sollten Sie besser beim Arzt abklären lassen, denn diese Beschwerden könnten auf eine Hüftarthrose (die sogenannte Coxarthrose) hindeuten. Ihr Fortschreiten sollte schnell gestoppt werden, damit man sich eine Operation für ein künstliches Hüftgelenk erspart oder zumindest den Eingriff noch ein paar Jahre hinauschieben kann – schließlich halten künstliche Gelenke auch nicht ewig. Wie das klappt, weiß Orthopäde Dr. Arnim Gleichmann aus Braunschweig, Mitglied im DON (siehe unten).

Dr. med. Arnim Gleichmann,
Facharzt für Orthopädie in Braunschweig und Mitglied des DON (rechts)

Was steht bei Arthrose an erster Stelle?

„Hat ein Patient Arthrose, sollten erst alle nicht operativen Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft werden. Dazu gehört es auch, bei Übergewicht abzunehmen. Denn jedes Kilo zu viel belastet die Gelenke zusätzlich, beschleunigt dadurch nur den Gelenkverschleiß.“

Welche Maßnahmen gehören zur Therapie?

„Zur Therapie der Hüftarthrose gehören verschiedene Maßnahmen, die miteinander kombiniert werden, denn eine Maßnahme alleine reicht nicht aus. Der Arzt verordnet dann zum Beispiel Schmerzmittel

und Physiotherapie. Regelmäßige Bewegung ist jetzt ebenfalls sehr wichtig, damit der Knorpel mehr Nährstoffe abbekommt. Das klappt nur durch Be- und Entlasten des Gelenks.“

Wie kann eine OP verhindert werden?

„Der Arzt kann bei einer diagnostizierten Arthrose neuerdings auch ein spezielles Gel injizieren (*Renehavis*, zertifizierte Praxen, Kosten: 248 Euro pro Spritze, zzgl. ärztlicher Leistung), das aus zwei verschiedenen Wirkstoffen besteht. Es hemmt den Knorpelabbau und verhindert, dass die Arthrose weiter fortschreitet. Die besondere Wirkung des Gels ist durch Studien eindeutig belegt. Nach bisherigen Erfahrungen kann dadurch die OP umgangen

werden. Oder aber zumindest erheblich hinausgezögert werden. Es gilt: Je früher Arthrose behandelt wird, desto besser.“

Viel zu spät therapiert worden – was dann?

„Ist eine Arthrose aber schon sehr weit fortgeschritten, weil sie nicht optimal behandelt wurde, ist die letzte Therapieoption ein künstliches Hüftgelenk. Das Implantat kann heute auch minimal-invasiv eingesetzt werden. Um danach möglichst schnell wieder fit zu sein, sollten Patienten am besten schon vorab mit der Prehabilitation (Preha) beginnen, sprich einem speziellen Fitness-Training. Später, in der Ergotherapie, lernen sie dann noch, wie sie den Alltag mit Implantat meistern, etwa duschen oder Auto fahren.“

Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?
Nutzen Sie die kostenlose Hotline des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)
0800/6 73 84 11, Mo.-Fr. von 10-15 Uhr



Oder Sie finden uns unter:
www.dononline.de oder
stellen Sie uns Ihre Fragen an
info@dononline.de