

„Fühle mich nach meiner Hüft-OP wie neugeboren – und möchte deshalb auch andere ermutigen, Schmerzen hinter sich zu lassen.“



Heidi Rauchs (55) Buch heißt „Mut zur neuen Hüfte“, edition Rauchzeichen, 19,90 Euro.

Es gibt Dutzende Modelle von Hüftprothesen. Bei der Auswahl muss man sich letztlich auf den Rat des Operateurs verlassen.

Neue Hüfte neues Leben

Sich lange mit Schmerzen in der Hüfte quälen – das war einmal. Heute sorgen Ärzte mit neuen Verfahren und ausgereiften Prothesen dafür, dass fast jeder schnell wieder Spaß am Laufen oder Tennisspielen hat.

Am Anfang knirschte es nur etwas im Hüftgelenk, dann schmerzte es und am Ende war selbst ein kleiner Spaziergang nicht mehr möglich. Innerhalb weniger Jahre erlebte Heidi Rauch (55), wie ihre Bewegungsfreiheit auf den Radius einer Hochbetagten zusammenschrumpfte. „An Golfen oder Radeln war da schon lange nicht mehr zu denken“, erinnert sich die PR-Beraterin aus dem oberbayerischen Erding, „schon nach wenigen Metern bin ich eingeknickt, weil die Schmerzen wie Messerstiche in die Leiste führen.“

ARTHROSE IST SCHULD

Wie bei etwa jedem 10. über 50 hatte sich bei der sportlichen Blondine der Hüftknorpel über die Jahre aufgebraucht. Als Gleitlager sitzt diese millimeterdicke Schicht auf beiden Partnern des Hüftgelenks: dem Hüftkopf

und der Hüftpfanne. Prinzipiell ist dieser elastische Puffer so konstruiert, dass er ein Leben lang hält. Doch ähnlich wie ein Auto-Stoßdämpfer in manchen Fällen vorzeitig verschleißt, kann

sich auch der Knorpel aus verschiedenen Gründen abnutzen. „Solch eine Arthrose entsteht vor allem durch Übergewicht, Rheuma, sehr einseitige Belastung, zu wenig Bewegung oder weil der

Bereich schlecht durchblutet ist“, erläutert Christian Fulghum, Chefarzt der Endogap-Klinik in Garmisch-Partenkirchen.

Gelegentlich ist aber auch – wie bei Heidi Rauch – die Hüftpfanne zu klein oder sie steht zu steil. Auch das führt dazu, dass Knorpel schneller abnutzen. Bis irgendwann Knochen an Knochen reibt – und jede Bewegung zur Qual wird.

TRAGENDE ROLLE

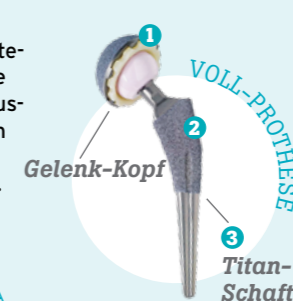
Dass gerade Hüftschmerzen so sehr einschränken können, hat mit der tragenden Rolle dieses Kugelgelenks zu tun. Es ermöglicht dem Zweibeiner Mensch, zu gehen, sich zu bücken und die Nase aufrecht zu tragen. Kein Wunder also, dass dieses Teil, wenn es den Dienst versagt, öfter erneuert wird als jedes andere Scharnier im Körper: rund 200 000 Mal jährlich. Zum Vergleich: Ein künstliches Knie wird ▶

Entscheidende Details

✓ Prothesen-Kappe überkront natürlichen Hüftkopf, der weitestgehend erhalten bleibt.

✓ Mini-Schaft wird in einer Bohrung im Oberschenkelhals verankert.

✓ Porös beschichtete Pfanne wird in ausgefrästen Knochen gepresst.



1 Pfanne wächst in ausgefrästen Hüftknochen ein.

2 Auch Oberschenkelhals wird hier ersetzt.

3 Schaft wird einzementiert oder eingepresst.



Eine gute Klinik finden

Von Profis lernen

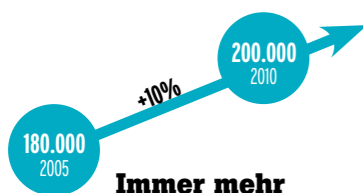
„Wo würden Sie sich eine neue Hüfte einsetzen lassen?“ - fragen Sie Hausarzt bzw. Orthopäden danach.

Kliniken vergleichen

Mindestens in 2, besser in 3 Kliniken beraten lassen. Gezielt nach Erfahrungen mit den Hüft-Modellen fragen.

Routine zählt

Statistiken zeigen: Je häufiger ein Operateur Hüftprothesen einsetzt, umso seltener sind Komplikationen. Richtgröße: mind. 100 OPs/Jahr.



Immer mehr neue Hüften

Die Zahl der Hüft-OPs steigt kontinuierlich an. Ein Grund dafür: Auch immer Jüngere erhalten ein neues Hüftgelenk.

Quelle: Deutsches Ärzteblatt

► „nur“ etwa 140 000 Mal pro Jahr in Deutschland eingebaut.

VIEL WENIGER ABRIEB

Natürlich versuchen Ärzte zunächst die Probleme in der Hüfte mit Krankengymnastik, Kraft-Training und Medikamenten zu lindern. „Bringt die konservative Therapie aber ein halbes Jahr lang keinen nennenswerten Erfolg, sollte man sich nicht länger mit Schmerzen quälen“, so Fulghum, „die neuen Methoden sind inzwischen so ausgereift, dass der Eingriff die Lebensqualität im Idealfall nicht mehr einschränkt, sondern oft binnen weniger Wochen nach der OP erheblich erhöht.“

Große Fortschritte brachten vor allem bessere Materialien. Seit den ersten Kunsthüften in den 60er-Jahren haben die Hersteller Design, Material und Oberfläche ihrer Prothesen konstant verbessert. „Vor allem die Gleit-Paarungen, also dort, wo der künstliche Prothesenkopf in der künstlichen Gelenkpfanne gleitet, wurden konsequent weiterentwickelt“, sagt Hinrik Dotzer, Chefarzt für Orthopädie und Sportmedizin an der Helios Ostseeklinik Damp. „In den Prothesen heute entsteht dadurch viel weniger Abrieb als noch vor 20 oder 30 Jahren.“

Je nach Alter und Bewegungsfreude kommen dabei verschiedene Kombinationen zum Einsatz. Am meisten verbreitet ist das Gleitpaar Keramik bzw. Chrom-Cobalt (eine Stahllegierung) für den künstlichen

Hüftkopf und Polyethylen (PET, ein Kunststoff) für die Hüftpfanne. PET ist sehr körperfreundlich, aber vergleichsweise weich – es kann passieren, dass der Kunststoffabrieb dazu führt, dass sich die Prothese vorzeitig lockert. Bei dieser Paarung rechnen Ärzte mit einer Lebensdauer von etwa 15 bis 20 Jahren. Wer über 65 ist, erhält in der Regel diese Gleit-Paarung.

NEUE OP-TECHNIKEN

Eine längere Haltbarkeit hat üblicherweise der Materialmix Metall-auf-Metall (wieder aus Chrom-Cobalt) oder Keramik-auf-Keramik. Allerdings bringen diese harten Gleit-Paarungen andere Risiken mit sich. Auf Metall-Gelenke reagieren einige Menschen wegen des minimalen Abriebs mit Unverträglichkeiten. Und: Bricht die Keramik-Prothese, muss man umgehend in die Klinik und das Gelenk wieder ersetzen lassen.

Alter und Konstitution spielen auch eine Rolle für diese Frage, wie Ärzte den Pro-

thesen-Schaft optimal im Oberschenkel befestigen: Ist jemand älter (ab etwa 75) oder der Oberschenkelknochen schon von Knochenabbau (Osteoporose) betroffen, wird der Schaft aus Chrom-Cobalt mit Medizin-Zement eingesetzt. Ist man noch jünger (bis etwa 75) und die Knochen sind dicht und fest, verwenden Ärzte bevorzugt Schäfte aus Titan, die mit einer speziellen Substanz beschichtet sind. Ihr Vorteil: Sie verwachsen sehr fest und sicher mit dem Hüftknochen.

Dass Hüft-Prothesen so gut und lange halten, liegt aber auch an optimierten OP-Techniken. Oftmals verzichten Chirurgen heute auf große Schnitte und darauf, die Muskeln rund um die Hüfte zu durchtrennen, um freien Zugang zum Gelenk zu finden. Stattdessen arbeiten sie mit kleinen Schnitten und halten die Muskelgruppen zur Seite. „Die Vorteile sind enorm. Sie verlieren weniger Blut, brauchen nach der OP seltener Schmerzmittel und

„Gut, dass meine Klinik mit Prothesen arbeitet, bei denen die Komponenten einzeln getauscht werden können. So war die Wechsel-OP vor 4 Jahren ein Klacks.“

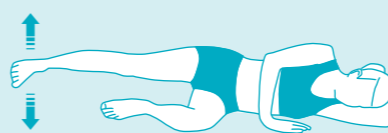
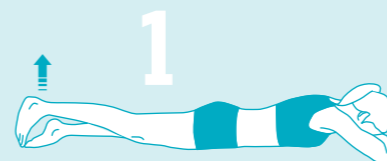


Alena Klein (68) erste Kunst-Hüften hielten 14 Jahre. Auch nach der Wechsel-OP in der Endogap-Klinik in Garmisch-Partenkirchen spielt sie aktiv Tennis.

Diese Übungen geben der **HÜFTE** neue Kraft

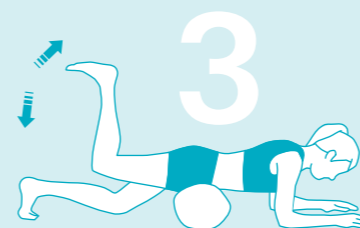
FERSEN-LIFT

Gestrecktes Bein langsam heben und senken. 10 Mal, Seite wechseln.



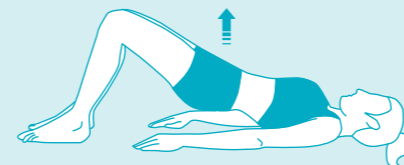
SEIT-HEBEN

Oberes Bein etwas heben, langsam hoch und runter wippen. 10 Mal, Seite wechseln.



KNIE-KICK

Gerollte Decke unter Becken legen. Knie 90° winkeln, aus dem Hüftgelenk heben, senken. 10 Mal, Wechsel.

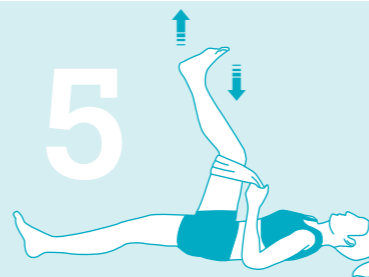


BAUCH-LIFT

Füße aufstellen, Arme neben Körper. Po langsam heben, bis Knie, Bauch und Brust Linie bilden. Senken. 10 Mal.

DEHNEN

Schal in Kniekehle legen, kurz fassen. Oberschenkel senkrecht, Knie leicht gewinkelt. Ferse zur Decke strecken.



Fotos: Bertram Solcher/laif, Getty Images, PR (2), privat (3); Illustrationen: Mareile Busse

sind rascher auf den Beinen, weil Ihre Hüft- und Oberschenkelmuskeln weniger beeinträchtigt werden“, erklärt Hinrik Dotzer. Aber es kann individuelle Gründe geben, warum doch noch mit großen Schnitten operiert werden muss, etwa starkes Übergewicht oder schon vorhandene Narben.

REHA FÄNGT VOR OP AN

Nicht zuletzt trägt auch eine viel intensivere Rehabilitation dazu bei, dass künstliche Hüften heute so problemlos arbeiten. Schon etwa drei Wochen vor der OP fängt man in der Regel ambulant mit Übungen an, um sich fit zu machen für das Kunstgelenk. „Ich übte auf Wackelplattformen die Koordination, trainierte an Geräten und im Schwimmbad Stoffwechsel und Kraft der Muskeln“, erinnert sich Heidi Rauch. „Dadurch war ich nach der OP erstaunlich schnell wieder fit. Nach drei Monaten durfte ich sogar schon wieder Ski fahren.“

Bei allem Fortschritt: Noch immer ist das natürliche Gelenk, sofern es halbwegs funktioniert, selbst der teuersten Prothese überlegen. Beispielsweise kann sich ein Implantat lockern. Für Aufsehen sorgte 2012 zudem der Skandal, dass Zehntausenden weltweit und auch etwa 7 000 in Deutschland künstliche Hüftgelenke implantiert wurden, deren Metallabrieb schwere Entzündungen auslösen konnte. Zum Glück sind solche Komplikationen vergleichsweise selten, wenn hochwertiges Material eingesetzt wird

7.626

Euro kosten im Schnitt eine neue, künstliche Hüfte und die OP. Die Krankenkassen übernehmen diesen Betrag.

und der Operateur genug Erfahrung hat. Bei der Suche nach einer guten Klinik bzw. Chirurgen helfen die Tipps ganz links.

Die Auswahl eines passenden Prothesen-Modells soll Ärzten und Hüftkranken in Zukunft mit einem Endoprothesen-Register erleichtert werden. In diesem Register werden OPs, die Namen der Operierten und der verwendeten Prothesen detailliert erfasst, damit man frühzeitig und objektiv erkennt, welche Modelle sich besonders bewähren. Derzeit befindet sich das Register (www.eprd.de) aber noch im Aufbau.

Läuft alles nach Plan, stehen die Chancen, nach Operation und Reha neue Bewegungsfreiheit zu genießen, aber hervorragend. 98 Prozent sind zufrieden – solche stolze Zahlen erreicht sonst kaum ein anderer chirurgischer Eingriff.

↳ Bernhard Hobelsberger

UNSERE EXPERTEN



Dr. Hinrik Dotzer, Helios Ostseeklinik Damp



Dr. Christian Fulghum, Endogap-Klinik Garmisch-Partenkirchen