

# Arthrose im Hüftgelenk stoppen – Lebensqualität zurückgewinnen



Im Interview:  
**Dr. med. Christoph Gabler**  
Orthopädie  
im Josephinum

## Gesund leben



Der Verschleiß des Hüftgelenks ist eine häufige Form von Arthrose, bei der eine fortschreitende Abnutzung des Gelenkknorpels im Hüftgelenk vorliegt. Die Behandlung einer Hüftgelenksarthrose zielt daher darauf ab, den Abbauprozess des Knorpels zu verlangsamen und bestenfalls zu stoppen.

### Gibt es häufige Ursachen für eine Hüftgelenksarthrose?

**Dr. Gabler:** Die Ursachen sind vielfältig, jedoch sind Überbelastungen, Fehlstellungen, Verletzungen oder entzündliche Gelenkerkrankungen die häufigsten Ursachen.

### Was sind typische Symptome, die auf eine Arthrose im Hüftgelenk hinweisen?

**Dr. Gabler:** Die ersten Anzeichen sind oft harmlos. Man steht z.B. auf und die ersten Anlaufschritte bereiten leichte Schmerzen. Diese lassen nach einigen Schritten dann nach.

Typisch ist auch ein Hinken nach längeren Gehstrecken. Dann knicken Betroffene leicht auf der Seite ein, wo

die Hüfte Probleme bereitet. Oftmals entstehen auch Schmerzen beim Spreizen oder Heranziehen der Beine, wie zum Beispiel beim Aussteigen aus dem Auto. Das alles sind wichtige Warnzeichen.

Ist die Hüftarthrose weiter fortgeschritten, dann klagen die Patienten häufig über Ruheschmerz beim Liegen, Sitzen oder nachts. Allerspätestens jetzt sollte man dringend einen Arzt aufsuchen.

### Kann man selbst etwas tun?

**Dr. Gabler:** Leider ist eine Hüftarthrose nicht heilbar, denn diese ist eng verbunden mit dem Zustand des Gelenkknorpels, der sich im Laufe der Erkrankung immer mehr abbaut. Im Anfangsstadium kann aber noch viel gegen das Vorschreiten getan werden. Zur konservativen Therapie gehören z.B. der Einsatz von Medikamenten gegen Entzündungen und Schmerzen (z.B. Diclofenac und Ibuprofen), Gewichtsreduktion und Ernährungsanpassung, Krankengymnastik und Injektionen, z. B. Hyaluronsäure.

### Kann eine künstliche Hüfte tatsächlich ein schmerzfreies Leben mit sportlicher Aktivität ermöglichen?

**Dr. Gabler:** Ja, und das ist das Positive. Künstliche Hüftgelenke funktionieren gut und halten sehr lange. Entscheidend für den Erfolg der Operation sind die Auswahl eines modernen, hochwertigen und bewährten Implantates, eine ausgefeilte und schonende Operationstechnik sowie die Erfahrung des Operateurs. In Abhängigkeit vom Zustand der Hüfte, dem Beschwerdebild und Leidensdruck des Patienten wird die optimale Therapie konzipiert. Ziel ist, dass die Patienten nicht nur schmerzfrei sind, sondern auch wieder mobil werden und ihre Lebensqualität zurückgewinnen.

### Wie schnell ist man mit künstlicher Hüfte wieder fit?

**Dr. Gabler:** Schon am Tag nach der Operation darf der Patient aufstehen und mit der Rehabilitation beginnen. Die Belastung der Endoprothese ist in der Regel bereits unmittelbar nach der Operation möglich.

Nach einem meist einwöchigen Aufenthalt in der Klinik schließt sich üblicherweise eine Anschluss-Heilbehandlung in einem geeigneten Rehaszentrum an, da der Heilungsprozess nebst Muskelaufbau selbst natürlich etwas Zeit benötigt. Wir raten daher, den Erfolg immer nach zirka einem halben Jahr zu bewerten.

Wichtig zu wissen ist sicherlich noch, dass mehr als 95% der Prothesen auch nach 15-20 Jahren noch voll in Funktion sind. Meine Patienten geben mir immer wieder Rückmeldung, dass sie mit ihrem Implantat endlich ihre Lebensqualität zurückgewonnen haben. Ein schöneres Kompliment gibt's für mich eigentlich nicht.



**Klinik Josephinum gAG**

Schönfeldstraße 16  
80539 München

**Tel. 089 / 236 88 - 0**

[info@josephinum.de](mailto:info@josephinum.de)  
[www.josephinum.de](http://www.josephinum.de)