



MEDIENMITTEILUNG

Die Hüfte bewegt

Neue Publikation der Rheumaliga Schweiz

Zürich, 10. Mai 2017

Warum schmerzt die Hüfte? Und was kann man dagegen tun? Die neue Gratisbroschüre der Rheumaliga mit dem Titel «Die Hüfte bewegt» erklärt in kurzer, leicht lesbarer Form, wie Hüftschmerzen entstehen, wie Betroffene darauf reagieren sollen und wie Ärzte, Chirurgen und Therapeuten sie behandeln. Wer aktiv etwas für seine Hüftgesundheit tun möchte, findet Bewegungstipps und eine Auswahl an Hilfsmitteln zum Entlasten zwickender Hüften.

Längst nicht alle Schmerzen, die wir als Hüftschmerzen bezeichnen, werden durch das Hüftgelenk verursacht. In drei Vierteln der Fälle machen uns Weichteile in Hüftnähe zu schaffen. Das ist zwar unangenehm, aber nicht gefährlich. Bereitet effektiv das Hüftgelenk Probleme, wie bei rund 15% der über 40-Jährigen, stecken meist Knorpelverschleiss (Arthrose) oder Gelenkentzündungen dahinter.

Auch Kinder sind betroffen

Bei zwei bis vier von Hundert Babys ist die Hüftpfanne bei Geburt nicht genügend ausgebildet (Hüftdysplasie). Deswegen gehört das Hüftscreening zu den obligatorischen Vorsorgeuntersuchungen bei Neugeborenen. Wird die Entwicklungsstörung konsequent behandelt (z.B. mit Spreizhosen) stehen die Heilungschancen sehr gut. Zu den häufigsten Gelenkerkrankungen bei Kindern gehört der Hüftschnupfen, eine temporäre Entzündung des Hüftgelenks. Weniger harmlos, aber auch viel seltener, sind die Epiphysiolyse und der Morbus Perthes. Bei diesen Erkrankungen kommt es zum Einsinken respektive Abrutschen des Hüftkopfes. Körperliche Aktivitäten sind nur eingeschränkt möglich. Manchmal ist bereits im Kindesalter eine Operation nötig.

Breite Palette an Behandlungsmöglichkeiten

Die Broschüre legt einen schulmedizinischen Fokus und macht auf das Potenzial der nicht-chirurgischen Optionen bei der Behandlung von Hüftbeschwerden aufmerksam. Der Entscheid für eine Operation sollte nie überstürzt gefällt werden. Dies gilt auch, wenn es um das Einsetzen einer Prothese geht. Sind die konservativen Methoden jedoch ausgeschöpft und kommt ein entsprechender Eingriff in Frage, kann ein Gelenkersatz die Lebensqualität Schmerzgeplagter stark erhöhen.

Jetzt kostenlos bestellen

«Die Hüfte bewegt» umfasst 40 Seiten, erklärende Grafiken, Tipps für den Alltag sowie ein kleines Programm von Übungen, die bei regelmässiger Ausführung die Hüfte kräftigen und beweglich erhalten. Die Broschüre setzt keine medizinische Bildung voraus. Alle Fachbegriffe werden sorgfältig eingeführt und umschrieben.



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Die Hüfte bewegt

Schmerzen verstehen und behandeln

40 Seiten

Erhältlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch

Kostenlos bestellen im rheumaliga-shop.ch (Art.-Nr. 1090).



Download des Covers in Printauflösung www.rheumaliga.ch/Medienmitteilungen

Weitere Auskünfte Marianne Stäger, Publikationen und Verlag, Tel. 044 487 40 65,

m.staeger@rheumaliga.ch

Über die Rheumaliga Schweiz

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 20 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie engagiert sich für Betroffene und wendet sich an Interessierte, Ärzte und Health Professionals mit Information, Beratung, Kursen, Weiterbildung und Alltagshilfen. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

Rheuma: Volkskrankheit Nummer 1

Rheumatismus (Rheuma) ist eine Sammelbezeichnung für über 200 verschiedene Erkrankungen des Bewegungsapparates. Zu den am meisten verbreiteten Formen zählen Arthrose (Gelenkabnutzung), Arthritis (Gelenkentzündung), Weichteilrheuma (dazu gehört das Fibromyalgie-Syndrom), Osteoporose und Rückenschmerzen. Rheuma ist weit verbreitet: 2 Millionen Einwohner der Schweiz leiden an rheumatischen Beschwerden.

