



MEDIENMITTEILUNG

Nationale Rheumaliga-Kampagne: Tips for Hips

Hüftschmerzen verstehen und behandeln

Zürich, 18. April 2017

Nirgends auf der Welt werden mehr künstliche Hüftgelenke eingesetzt als in der Schweiz. Dabei sind sich Experten einig, dass die Operation erst erfolgen soll, wenn konservative Behandlungsmethoden ausgeschöpft sind. Die Rheumaliga Schweiz erklärt mit ihrer Gesundheitskampagne «Tips for Hips», welche Therapien neben der Operation zur Verfügung stehen.

Unsere Hüften sind grössten Belastungen ausgesetzt: Schon beim langsamen Gehen stemmen sie ein Dreifaches unseres Körpergewichts, bei zügigem Joggen sogar siebenmal mehr. Sportler und Tänzer belasten ihre Hüftgelenke oft übermässig. Doch auch unter normaler Belastung können Probleme auftreten. Um über Hüftschmerzen und Behandlungsmethoden aufzuklären, lanciert die Rheumaliga Schweiz die Kampagne «Tips for Hips».

Prominente Unterstützung

Fussballlegende Gilbert Gress, Schauspielerinnen Heidi Maria Glössner und Eishockeyspieler Raphael Diaz engagieren sich für die Kampagne der Rheumaliga, weil sie wissen, wie sehr Hüftschmerzen einschränken. Raphael Diaz kennt nur zu viele Eishockey-Kollegen denen die Hüfte zu schaffen macht. Auf seine eigene gibt er deshalb besonders Acht: «Die Hüfte ist mein persönlicher Playmaker: Wenn sie streikt ist das Spiel gelaufen».

Besser bewegen als behandeln

Hüftgelenke, die nicht von einer kräftigen Muskulatur geschützt werden, sind anfällig für Knorpelschäden und Verletzungen. Training ist also die beste Vorsorge für Hüftprobleme. Und sogar wenn das Gelenk bereits Schaden genommen hat, helfen spezifische Übungen gleich in zweierlei Hinsicht: Erstens fangen starke Muskeln die Belastung ab und reduzieren so den Druck auf das Gelenk. Zweitens produziert die Gelenkhaut bei Bewegung Gelenkflüssigkeit. Diese schmiert das Gelenk und vermindert die Reibung.

Abgenützt, eingeklemmt, entzündet

Bei Hüftschmerzen denken die meisten in erster Linie an Arthrose, also einen degenerativen Abbau des Gelenkknorpels. Und in der Tat ist die Hüftarthrose ein häufiges Krankheitsbild. Oft beginnt der arthrotische Gelenkverschleiss schon vor dem 50. Lebensjahr. Erste Symptome sind morgendliche Steifigkeit, Anlaufschmerzen und Ermüdungsschmerzen nach längerem Gehen. Schmerzen entstehen nicht nur durch Abnutzung. Wenn Hüftkopf und -pfanne nicht aufeinanderpassen, kann es zu einem Hüftimpingement, also einer Einklemmung kommen. Labrumläsionen, Risse der Gelenkklippe, machen sich durch einen starken, stechenden Schmerz im Gelenk bemerkbar. Auch entzündliche Prozesse können Schmerzen auslösen. An erster Stelle steht hier die Hüftarthritis. Anders als bei der Arthrose, treten die Schmerzen bei der Arthritis typischerweise nachts oder in Ruhepositionen auf.

Für die Behandlung der genannten Hüftprobleme werden folgende Therapien individuell kombiniert: Medikamentöse Behandlungen, Physiotherapie mit Anleitung zu spezifischem Training und bei starken Beschwerden eine Operation, wenn konservative Massnahmen ausgeschöpft sind.





Spitzenreiter beim Gelenkersatz

Immer mehr Menschen mit einer Hüftarthrose lassen sich eine **Prothese** einsetzen. Im Jahr 2014 wurden schweizweit über 19'000 künstliche Hüftgelenke eingesetzt – damit steht die Schweiz weltweit auf **Platz 1**. Bei starken Einschränkungen und Schmerzen und wenn die konservative Behandlung nicht helfen konnte, ist die Operation eine sinnvolle Option: Die Erfolgsquote ist in der Regel hoch und der Grossteil der Patienten ist mit dem Resultat zufrieden. Dennoch sollte der Entscheid für die Operation nicht leichtfertig getroffen werden: Wie jeder Eingriff birgt auch diese Operation Risiken wie Infektionen und Blutverlust. Valérie Krafft, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz, erklärt: «Erst wenn konservative Behandlungsmethoden ausgeschöpft sind, sollte eine Operation in Betracht gezogen werden. In vielen Fällen reicht eine Kombination aus Physiotherapie und leichten Schmerzmitteln oder Cortison aus».

Wann zum Arzt?

Betroffene sollten ihren Hausarzt aufsuchen, wenn Hüftschmerzen ihren Alltag einschränken und bewährte Hausmittel nicht helfen. Klagen Kinder und Jugendliche über Hüftschmerzen, sollten diese ärztlich abgeklärt werden, sofern sie sich nicht innert einiger Tage bessern. Warnsignale in Zusammenhang mit Hüftschmerzen sind Fieber, ein allgemeines Mattigkeitsgefühl oder Herzklopfen. Treten diese Symptome auf, empfiehlt sich ein sofortiger Arztbesuch.

Hintergrundinformationen www.rheumaliga.ch/blog/2017/abc-huefte

Hüftübungen www.rheumaliga.ch/blog/2017/tipps-fuer-die-huefte

Weitere Auskünfte Monika Siber, Leiterin Kommunikation, Tel. 044 487 40 00, m.siber@rheumaliga.ch

Kampagnen-Porträts der Rheumaliga-Botschafter

Download: www.rheumaliga.ch/Medienmitteilungen

Fotograf: Goran Zec



«Eine kaputte Hüfte stellt dich schnell ins Abseits. Es gilt frühzeitig vorzubeugen, damit die Hüfte lange mitspielt.»

Gilbert Gress, Fussballlegende



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

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.

