



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

# Kraftwerk Hüfte

## Hüftschmerzen verstehen und behandeln

---

Vortrag für MPA, Unispital Zürich, 18. April 2018

Anja Kobelt, Bsc, MAS i.A.





## **Anja Kobelt**

Physiotherapeutin BSc, MAS i.A.  
Ausbildung in Bern 2006-2009

Betriebsleitung Physio-Praxis in Horgen  
Zuvor Schulthess Klinik 6 Jahre

Diverse Weiterbildungen in  
Manualtherapie, Psychologie und  
Gesprächsführung und Health Care  
Management

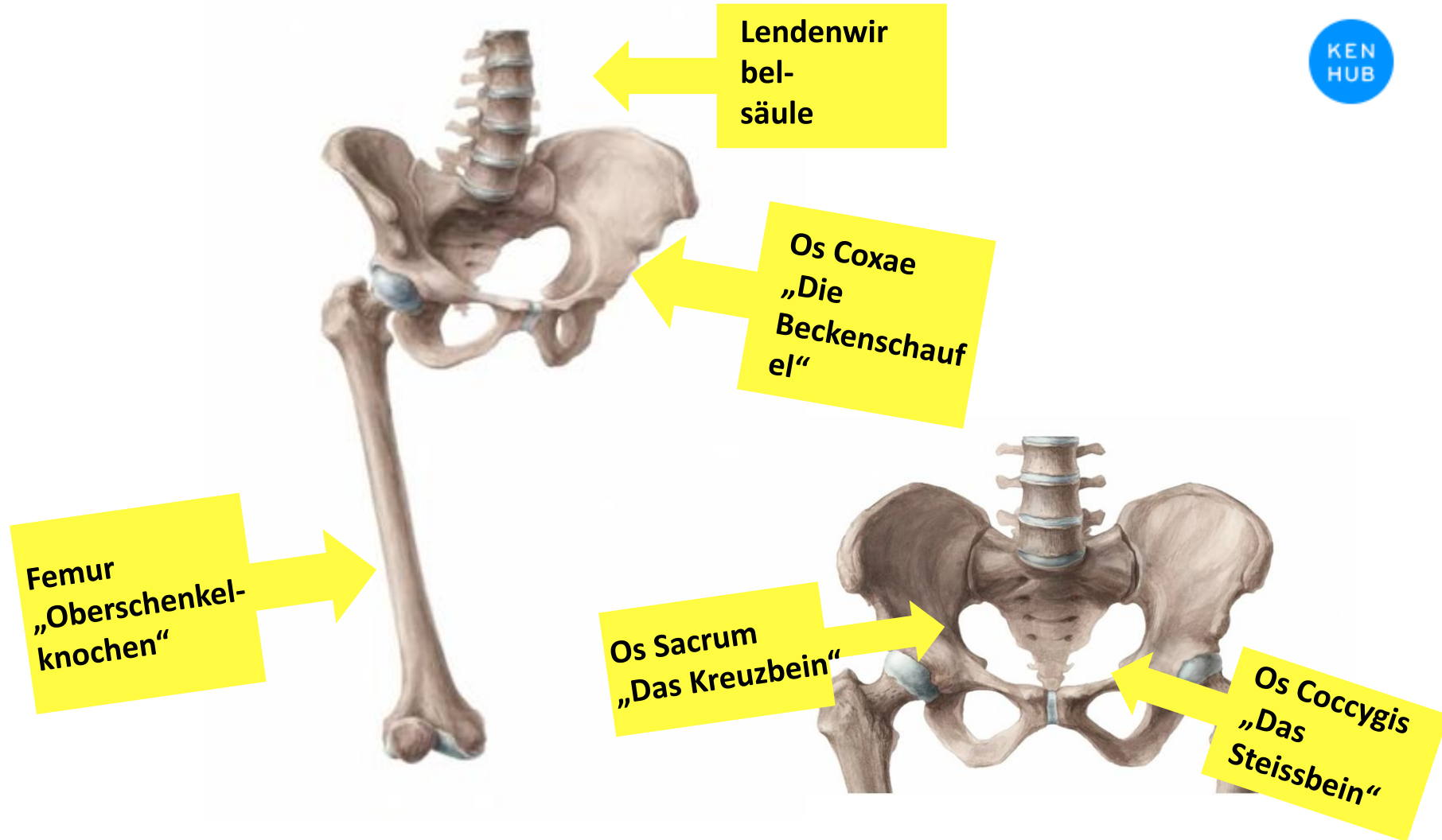


# Ziele

---

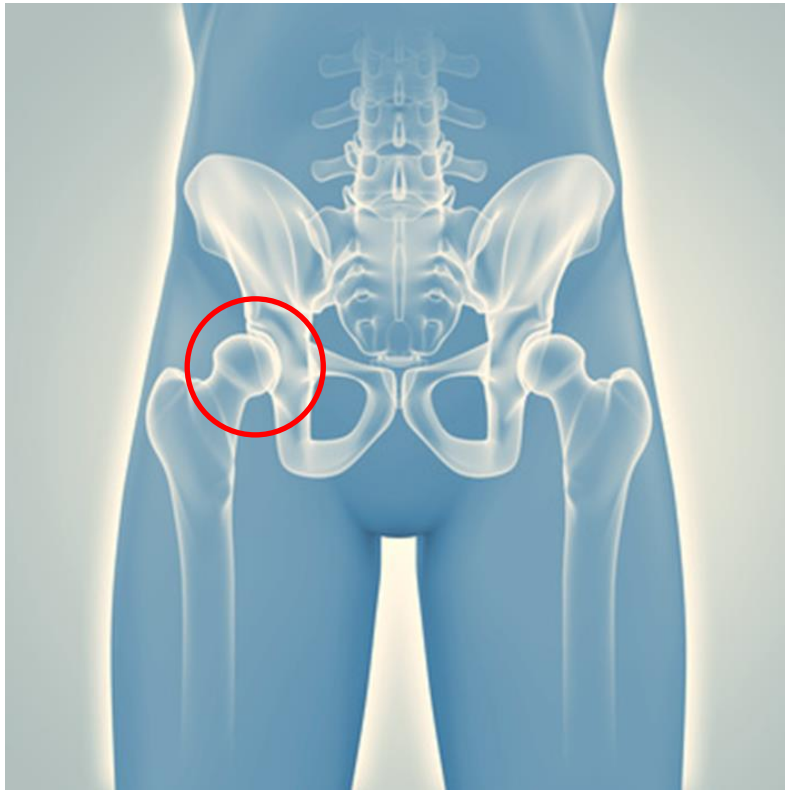
- Sie kennen die anatomischen Gegebenheiten der Hüfte
- Sie lernen die wichtigsten Krankheitsbilder der Hüfte kennen
- Sie lernen physiotherapeutische Behandlungsansätze bei Hüftschmerzen kennen

# Knochen



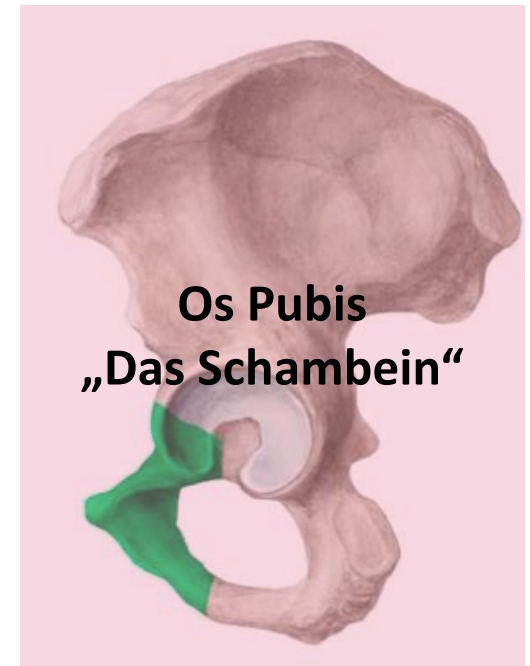
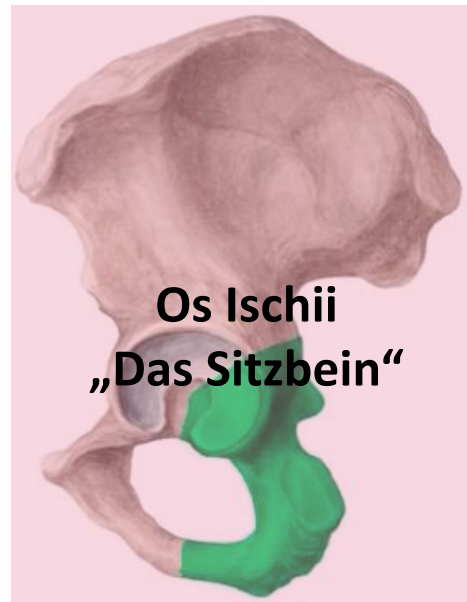


# Wo ist eigentlich die Hüfte?

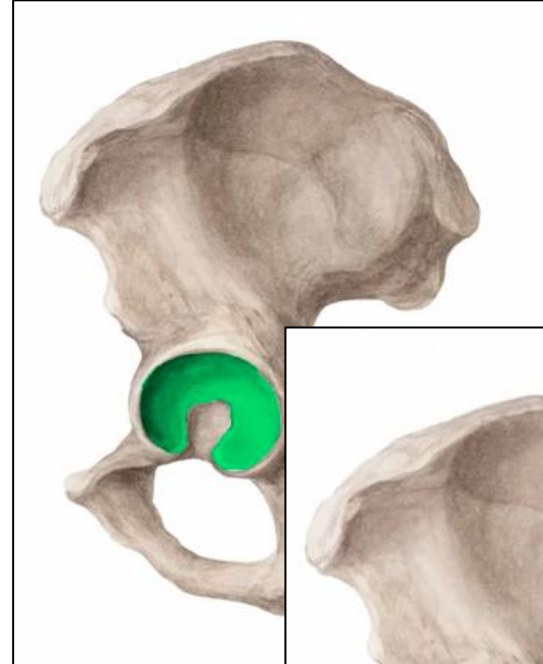
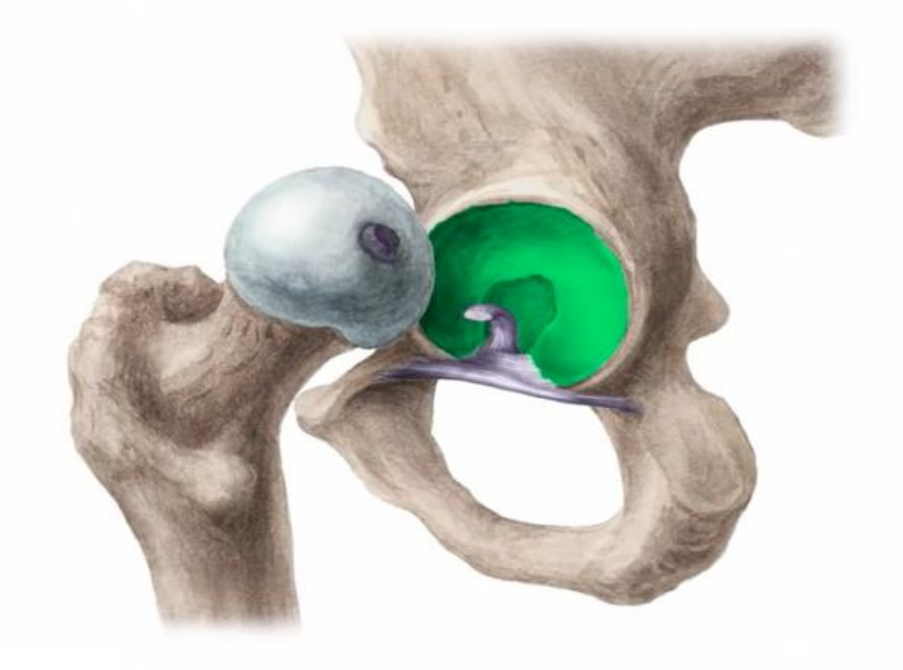




# Knochen Becken

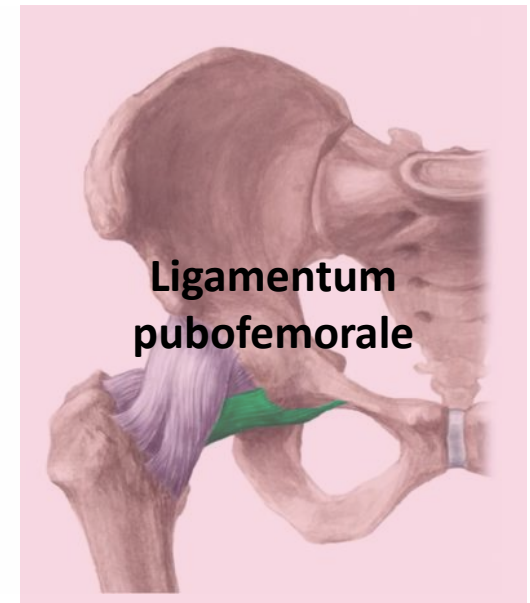
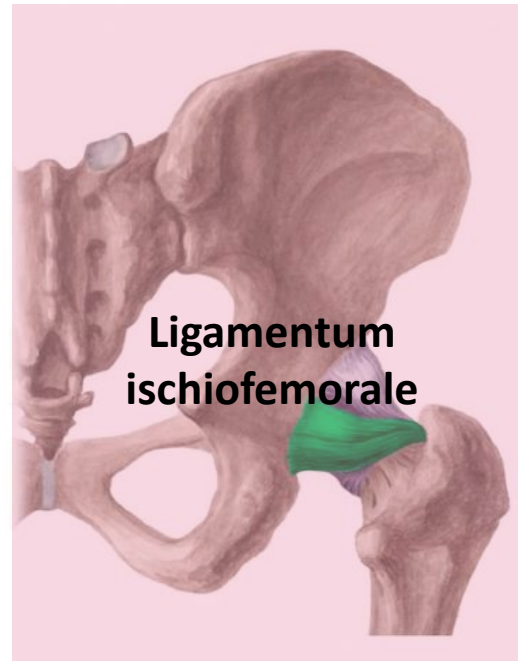
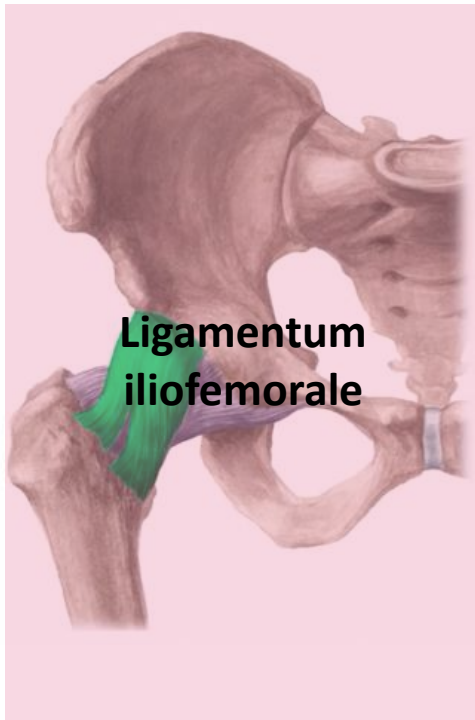


# Knochen Hüftgelenk

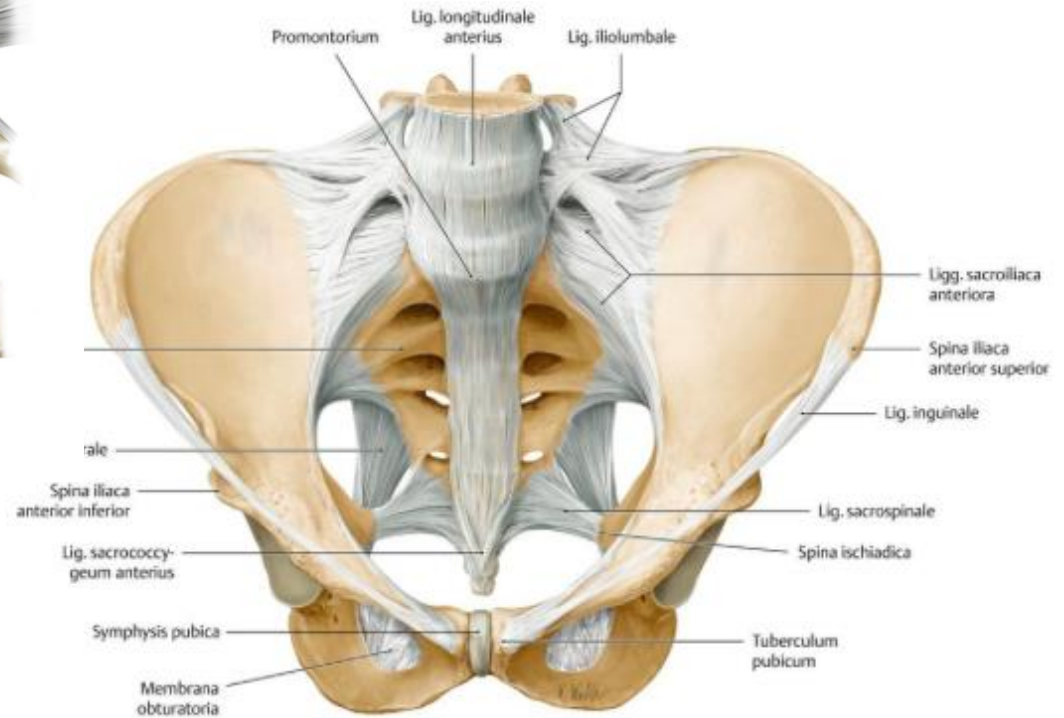
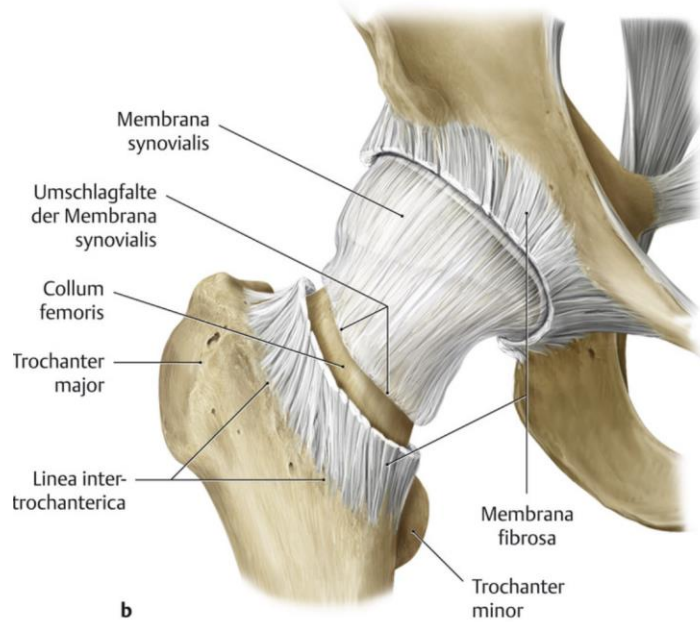




# Bänder Hüftgelenk



# Bänder Becken



# Bewegungsrichtungen der Hüfte

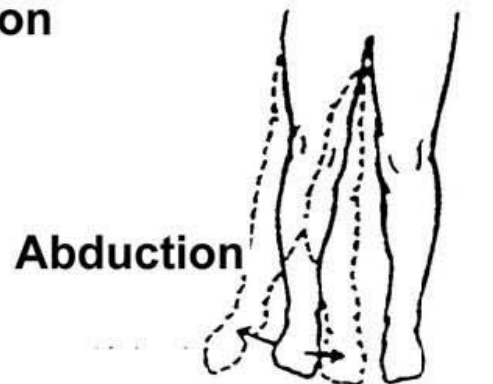
Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk und ermöglicht Bewegungen in drei Ebenen:



Flexion

Extension

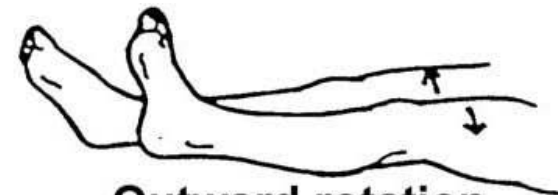
Beugung/  
Streckung



Abduction

Adduction

Abspreizen/  
Anziehen



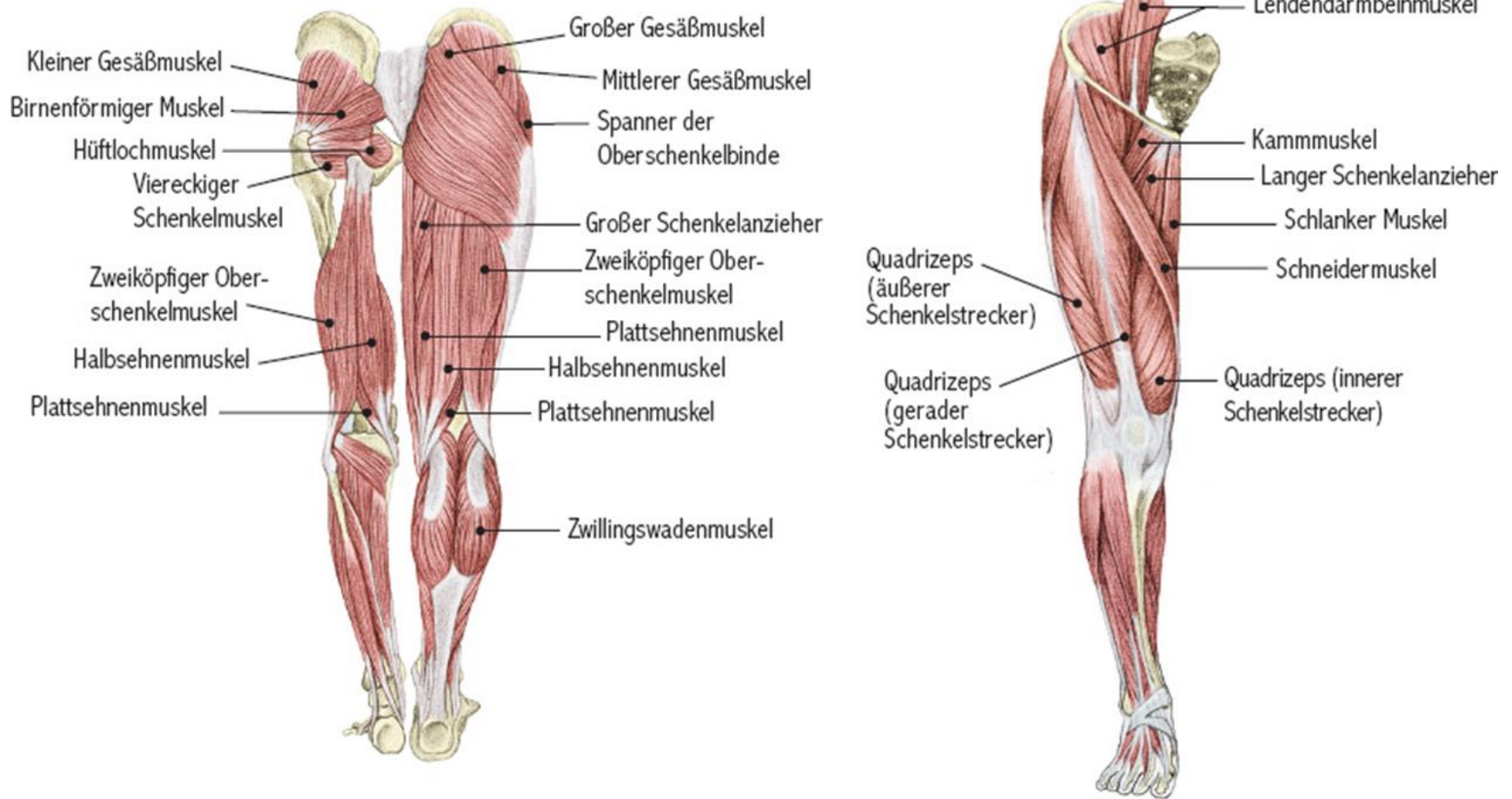
Outward rotation



Inward rotation

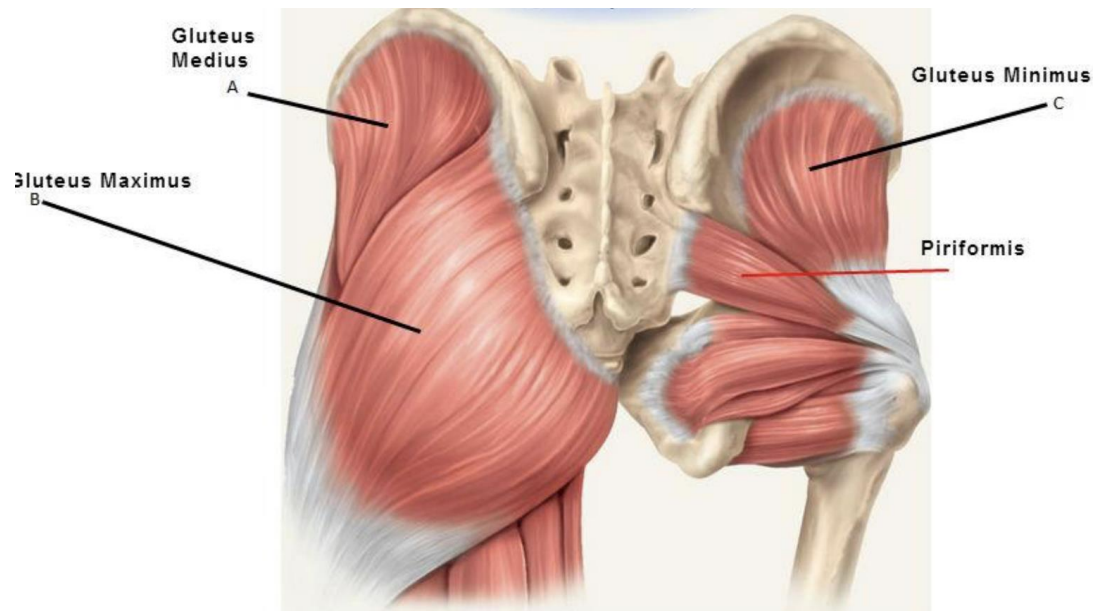
Innen-/  
Aussendrehung

# Muskeln



# Muskeln

Die Kraftübertragung, Sicherung und Stabilisierung des Hüftgelenks erfolgt überwiegend durch die Muskulatur.



# Hüfte Krankheitsbilder

---

- Coxarthrose
- Hüftimpingement
- Traumatische Verletzungen
- Coxitis
- Morbus Perthes
- Periartikuläre Schmerzen





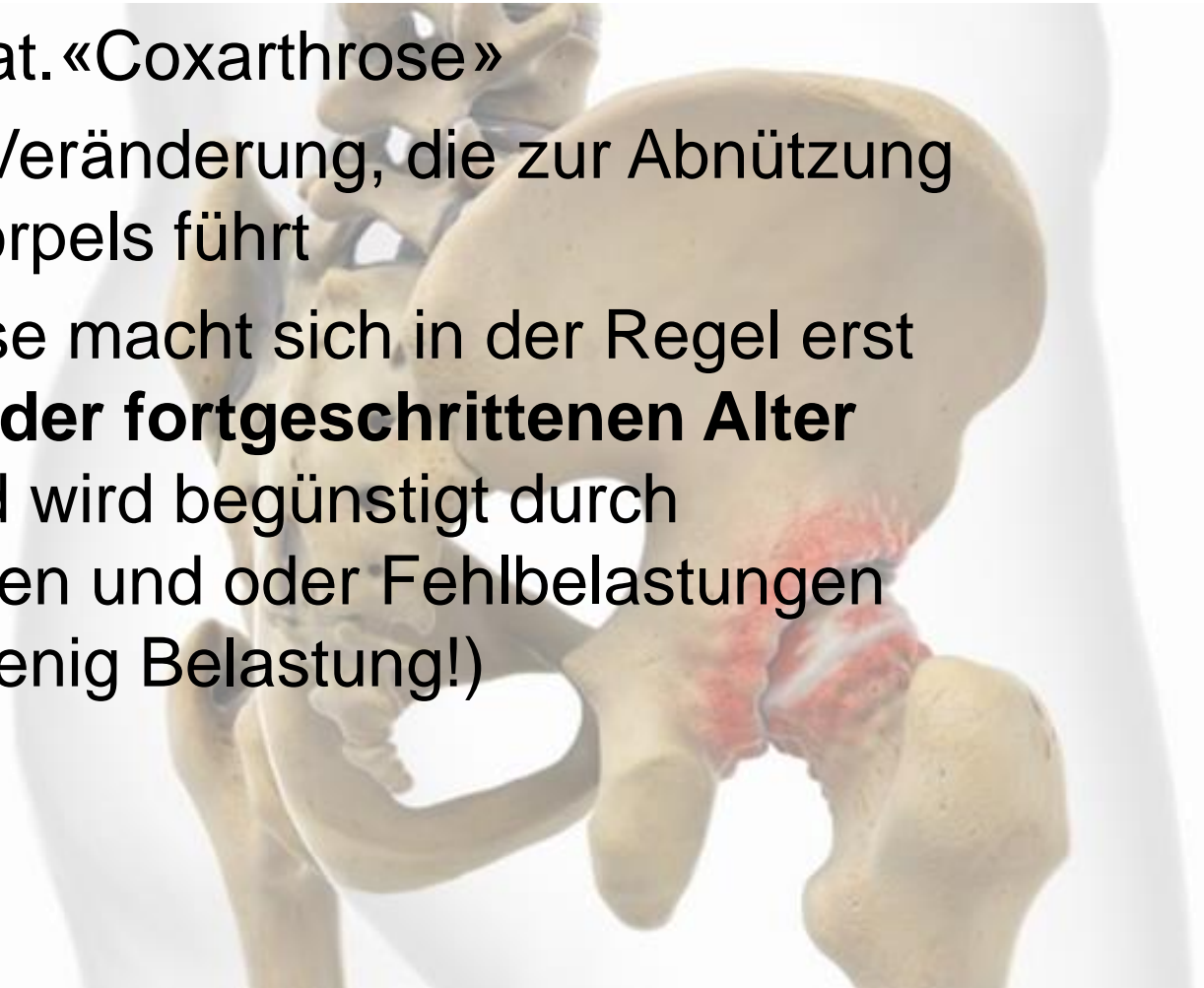
# Medizinische Diagnostik

---

- Anamnese und klinische Untersuchung
- Ultraschall
- Röntgenbild
- MRI
- Blutuntersuchung (bei V.a. entzündliche Krankheit)

# Coxarthrose

- Hüftarthrose, lat. «Coxarthrose»
- Degenerative Veränderung, die zur Abnützung des Gelenkknorpels führt
- Die Hüftarthrose macht sich in der Regel erst **im mittleren oder fortgeschrittenen Alter** bemerkbar und wird begünstigt durch Überbelastungen und oder Fehlbelastungen (auch bei zu wenig Belastung!)







# Coxarthrose – Symptome

---

- Morgensteifigkeit,
- Anlaufschmerzen,
- Schmerzen in der Leistengegend
- Belastungsschmerz und Schonhinken,
- Ruhe- und Nachtschmerzen
- Teilweise Ausstrahlungen bis Knie



# Coxarthrose - Behandlung

---

- Manuelle Therapie
- Muskelentspannung, Triggerpunkttherapie/  
Selbstmassage mit Tennisball o.ä., Dehnungen
- Gezielte Kräftigung
- Umstellung sportliche Aktivitäten
- Ausdauersportarten ohne Impact
- Medikamente (in erster Linie NSAR), Infiltration
  
- Falls konservativer Ansatz nicht erfolgreich, kann Einsatz einer Hüftprothese geprüft werden

# Coxarthrose - Prothese

- Hüftprothesen gehören heute zu Standardeingriffen
- Erstes Mal Aufstehen am 1. Tag nach der Operation!
- Häufig wenig Schmerzen
- Meistens Vollbelastung erlaubt direkt ab Operation

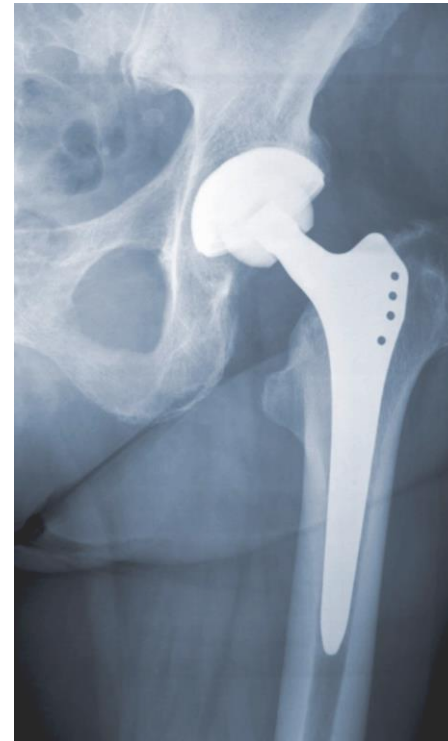
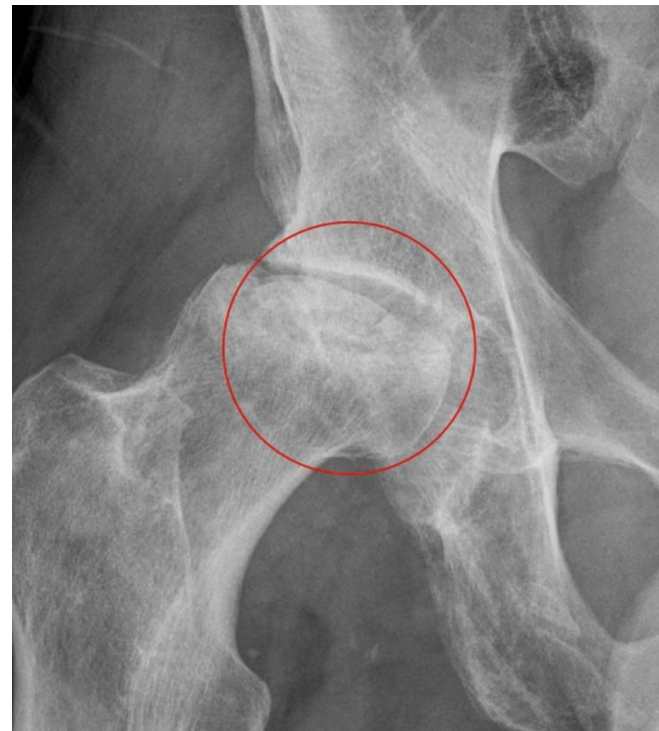


Bild: <http://www.biomet.de/de-patients/de-patients-hip/de-patientship-surgeryoptions?cookieAccept=true>

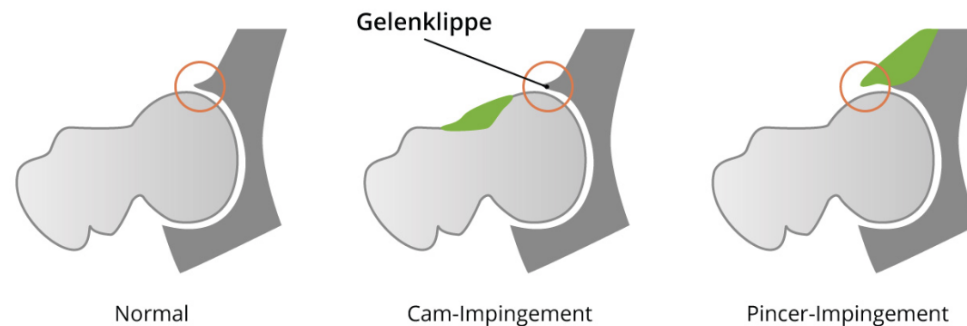
# Hüftimpingement (FAI)

- FAI heisst Femoroacetabuläres Impingement Gestörte Gelenkmechanik zwischen Hüftkopf und –Pfanne
- Tritt häufig im jungen Alter auf, **zwischen 20 und 30 (40) Jahren**, und wird tendenziell eher bei sportlichen Patienten auffällig



# FAI – Symptome

- Typisches Symptom: Beugung kombiniert mit Adduktion und Innenrotation ist schmerzhaft
- Leistenschmerz (C-Förmige Schmerzen),
- Gefühl einer Hüftgelenksblockade mit Druckgefühl und Knacken
- Zunehmend Belastungsschmerzen und Einschränkungen bei langem Sitzen.





# FAI - Therapie

---

- Manuelle Therapie
- Muskelentspannung, Triggerpunkttherapie/  
Selbstmassage mit Tennisball o.ä., Dehnungen
- Gezielte Kräftigung
- Anpassen sportliche Aktivitäten
- Medikamente (in erster Linie NSAR), Infiltration
  
- Je nach Alter und Erwartungshaltung kann ein  
Operation sinnvoll sein



# Traumatische Verletzungen

---

- Labrumriss (und/oder Knorpelschaden)
- Labrumriss tritt häufig in Impactsportarten oder bei physischer Extrembelastung im Berufsalltag auf
- Oft in Kombination mit FAI, wenn Beweglichkeit bei Sportart nicht ausreichend...



# Hüfte & Spitzensport

---



Bild: <http://www.derbund.ch/sport/leichtathletik/personen/lisa-urech/s.html>





# Coxitis

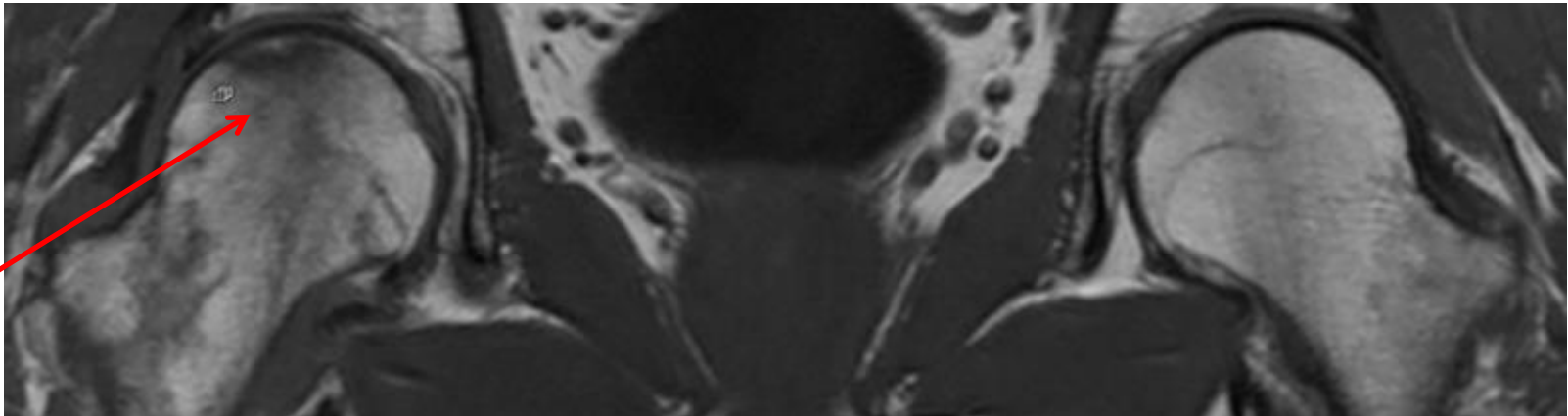
---

- Cox heisst Hüfte, -itis heisst Entzündung
- Starke Schmerzen, meist in der Leistengegend, können auf eine **Entzündung im Hüftgelenk** hinweisen.
  - Häufigste Ursache für einen Erguss ist eine Knorpelverletzung oder ein Riss des Labrums
  - Kommt Fieber, ein allg. Mattigkeitsgefühl oder Herzklopfen dazu, ist unverzüglich ein Arzt beizuziehen.
- Rheumatoide Arthritis
- Gicht/Pseudogicht
- Spondylitis ankylosans (M. Bechterew)

# Weitere Krankheitsbilder...

---

- Femurkopfnekrose (M. Perthes beim Kind)
- Im fortgeschrittenen Alter häufig als Folgeerscheinung von z.B. übermässiger Steroidtherapie, Alkoholabusus, DM



# Hüfte & Kinder

---

- **Hüftdysplasie** – wird dank Hüftscreening mittels Ultraschall bei Neugeborenen meist frühzeitig erkannt, konservativ behandelt und heilt in den meisten Fällen vollständig aus.
- **Epiphysiolyse** – «Hüftkopfabrutsch»
- **M. Perthes** – Femurkopfnekrose beim Kind



# Periartikuläre Schmerzen

---

Schmerzen der umliegenden Strukturen:

- Muskulatur
- Bursa (Schleimbeutel)
- ISG
- LWS
- Nervensystem



# Vergehen in der Physiotherapie

- Ganganalyse
- Funktionelle Tests (Einbeinstand)
- Druckempfindlichkeit in Gelenksnähe
- Beweglichkeit
- Kraft





# Behandlung der Physiotherapie

---

- Situation erklären
- Manuelle Therapie (spezifische Gelenksbewegungen)
- Triggerpunktbehandlungen/ Weichteiltechniken/ Dehnungen
- Belastungsaufbau mittels gezielten Übungen für Kraft und Koordination
- Harmonisieren von Bewegungsabläufen
- Beratung für Alltag und Sport
- Hilfsmittelabklärung/ Taping

# Harmonisieren von Bewegungsabläufen

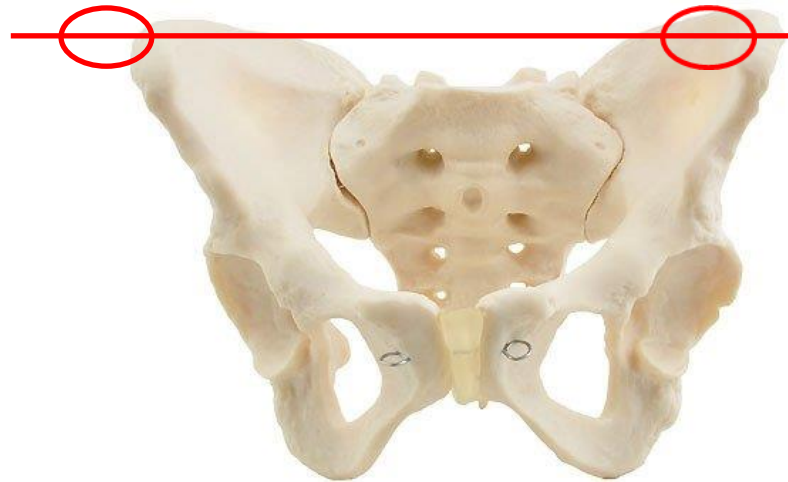
---



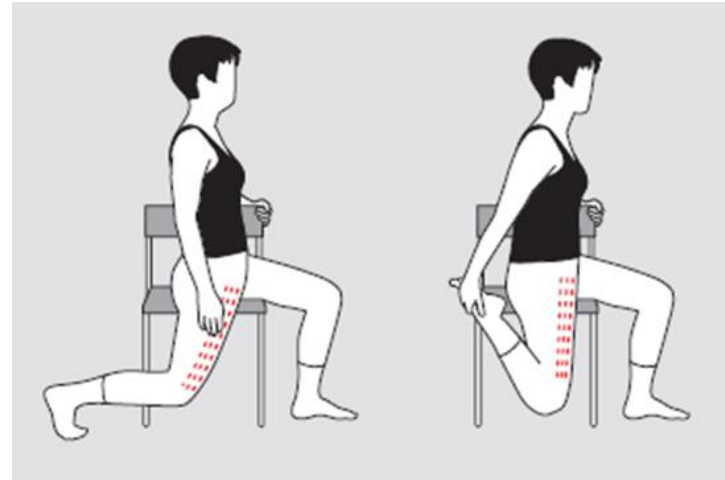
Wahrnehmung: Stand → Einbeinstand

Was macht die Position des Beckens, der Hüftgelenke? Welche Muskeln arbeiten?

Ist mein Oberkörper aufrecht?



# Beweglichkeit



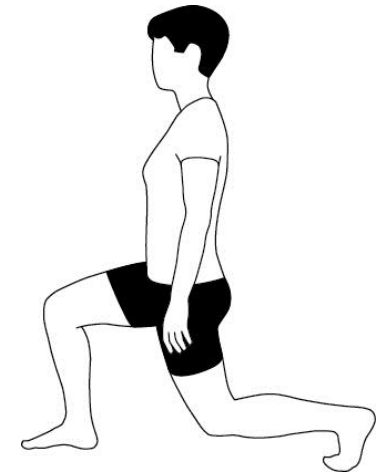
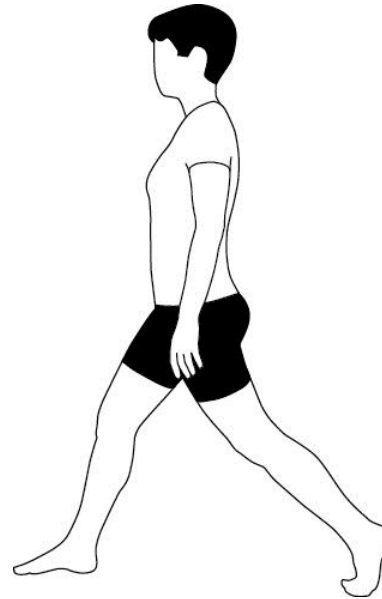
Dehnungen sind eine Möglichkeit, die Beweglichkeit zu verbessern – am besten in Kombination mit Kraft- und Ausdauertraining



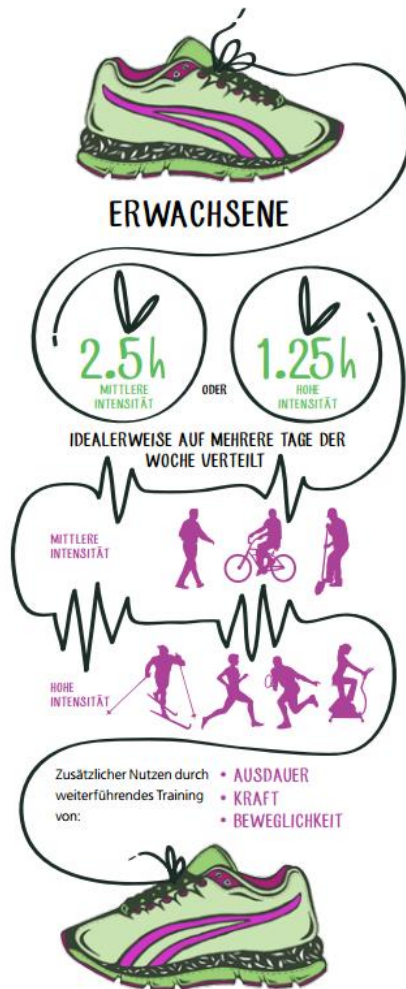
# Kraft



Kräftige Muskeln  
schützen das  
Gelenk und  
ermöglichen eine  
gute Gelenkführung.



# Ausdauer



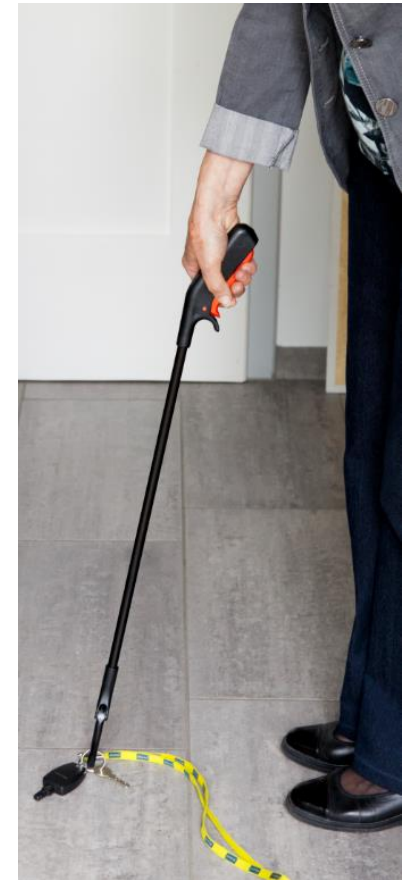
## Gesundheitswirksame Bewegung für Erwachsene:

- pro Woche 2,5 Stunden  
mittlere oder 1,25  
Stunden hohe Intensität
- verteilt auf mehrere  
Tage pro Woche

Grafik: <http://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html>



# Hilfsmittel bei Hüftschmerzen





# Zusammenfassung

---

- Das Hüftgelenk befindet sich «in der Leistengegend»
- Das Hüftgelenk bildet eine Funktionelle Einheit mit der Lendenwirbelsäule und dem Becken
- Das Hüftgelenk ist beweglich und stabil zugleich!
- Eine gut trainierte Hüftmuskulatur (Kraft und guter Spannungszustand) entlastet und führt das Hüftgelenk adäquat

