

Schicksal Hüftgelenksarthrose - oder...?

Sitzen ist der Hauptzerstörfaktor für das Hüftgelenk

Unser Körper ist schon ein echtes, funktionierendes Wunderwerk.

Über 100 „echte“ Gelenke, 200 Knochen und 600 Muskeln sind für unsere Beweglichkeit verantwortlich. Für uns ist es ganz selbstverständlich, dass Gelenke reibungslos funktionieren- im wahrsten Sinne des Worts. Im Kindesalter verspüren wir manchmal sogenannte Wachstumsschmerzen. Ansonsten machen sich Knochen oder Gelenke erst wieder bemerkbar, wenn Schmerzen entstehen, um uns vor Schädigungen zu warnen.

Individuelle Bewegungsmuster erlernen wir schon im Säuglingsalter und unser Gehirn verankert diese. Wir müssen nicht darüber nachdenken wie wir uns bewegen, denn das geschieht sozusagen au-

tomatisch. Jederzeit sind Bewegungsmuster veränderbar, positiv wie negativ.

Reibungslose Bewegung

Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk, welches eine geringer knöchernen Führung, dafür eine hohe Gelenkbeweglichkeit hat. Das ist möglich durch Gelenkknorpel und dem großen Kapsel- Bandapparat. Zur Fortbewegung brauchen wir bewegende Muskeln auf der einen und nachgiebiges Gewebe auf der anderen Gelenkseite.

Ziehen wir unser Bein Richtung Bauch hoch, so führt diese Bewegung vor Allem der Hüftbeuger aus. Auf der Gelenk gegenüberliegenden Seite sollte dementsprechend die Ge-

säßmuskulatur nachgeben, um diese Bewegung zuzulassen. Eine kleine Gegenspannkraft hält der Körper - in diesem Fall auf der Gesäßseite - aufrecht. Dieses ist die sogenannte Steuerspannung, die das Gelenk richtig führt und positioniert. Zwischen den Knochen der Hüftgelenkskugel und der Beckenpfanne befindet sich Knorpel. Ein von der Natur auf gegebener Stoßdämpfer, der außerdem für die Gleitfähigkeit verantwortlich ist. Normalerweise ernährt sich Knorpel über Druck und Zug. Ähnlich wie bei einem Schwamm, der sich bei Druck ausquetscht und beim locker lassen wieder vollsaugt. Für eine gute Knorpelernährung braucht der Körper beides, besonders wichtig ist hierbei die Entlastung.

„Sitzen ist das neue Rauchen“

Dieser Spruch machte die Runde. Aber Sitzen ist wirklich der Hauptzerstörfaktor für das Hüftgelenk. Belasten wir das Hüftgelenk längerfristig in derselben Position, so steigt der Druck auf einen Gelenkbe- reich immens an. Schleichend merken Betroffenen ab und zu etwas die Hüfte. Das Bindegewebe im Vorderbereich wird fester, verklebter und un- nachgiebiger. Nun arbeitet die Gesäßmuskulatur entgegen der Zugkräfte auf Hochtouren.



Petra Müller
Physiotherapeutin,
Heilpraktikerin
LNB Schmerztherapiepraxis,
Wetzlar

Überspannte Muskel-Faszienketten im rückwärtigen Bereich sind die Folge. Wie beim Tauziehen steigen dabei die vorderen und hinteren Zugkräfte an. Diese Kräfte münden dann leider als Druckverstärkung in das Gelenk. Darunter leidet dann der Gelenkknorpel und wird schlechter ernährt, platt gedrückt und franst zu guter Letzt aus wenn keine Flüssigkeit mehr dort ankommt. Quasi über Nacht entsteht „plötzlich“ ein Schmerzzustand.

Der Körper hat auch hier noch eingebaute Reperaturmechanismen. Als Erste Hilfe produziert die Gelenkkapsel Flüssigkeit und darauf folgt meist eine Entzündung. Leider verändern Betroffene oft nichts an der negativ wirkenden Gelenkdrucksituation, so das die Zweite Hilfe folgt: Um die Gelenkpunktbelastung zu minimieren baut der

Fortsetzung auf Seite 26



www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

Fortsetzung von Seite 27

Körper etwas Knochen an - die sogenannten Osteophyten. Der Gelenkspalt wird immer kleiner, Verschleiß- und Reibungskräfte nehmen weiter zu. Die Gelenkbeweglichkeit nimmt stark ab und gleichzeitig steigt der Schmerzzustand an.

Alter, Verschleiß und Arthrose?

Anfängliche, schleichende Anlauf- und Belastungsschmerzen sind ein Alarmsignal des Körpers. Spaziergänge oder bestimmte Bewegungen lassen die Beschwerden ansteigen. Alltägliche Bewegungen wie Schuhe anziehen, können nur eingeschränkt durchgeführt werden. Dann folgt eventuell der unerträgliche Ruheschmerz. Bewegungseinschränkung und Steifigkeit werden immer extremer, so dass die Lebensqualität der Betroffenen leidet. Schulmedizinisch mündet es in die Diagnose : „Arthrose.“ Gerne noch mit dem Zusatz: „Schauen Sie mal in ihren Pass, wie alt Sie

sind...das ist normal. Da kann man nichts machen, Gelenke verschleiben in ihrem Alter.“

Was tun?

Diverse Therapien wie z. B. Massagen oder Wärme entspannen nur kurzzeitig, setzen nicht an der Ursache an. Schmerzmittel unterdrücken das Symptom, den Schmerz. Das Alarmsignal des Körpers wird reduziert, aber die Gelenkbelastung steigt weiter an – somit auch der Verschleißdruck.



Reines isometrische Krafttraining ist nicht gut, denn die Überspannungs- und Druckverhältnisse rund um das Hüftgelenk steigen weiter an. Operationen mit künstlichem Gelenkersatz verbessern manchmal nur kurzzeitig die Lebensqualität. Schmerzen können bleiben, sogar nach der OP wieder auftauchen, da die Überspannungszüge im Bindegewebe unverändert sind. Schmerzzustände sind „Räuber im eigenen Körper“, verändern die Stoffwechselsituation und

lassen den Körper übersäuern. Um diesen Negativkreislauf zu stoppen, ist Eigeninitiative der Patienten wichtig. In der Schmerztherapie nach Liebischer und Bracht nutzen wir hierfür individualisierte Engpassübungen.

Arthrose ist keine Frage des Alters

In jeder Lebensphase ist es möglich, den Körper zu formen, Überspannungen zu stoppen und Gelenkwinkel wieder zu vergrößern. Mehr Beweglichkeit fördert die punktuelle Gelenkdruckbelastung. Sie sollten einseitige Belastungen vermeiden und das Öfteren die fehlenden Ausgleichsbewegungen machen. Für viele Betroffene ist es eine Erleichterung öfter einmal im Unterarmstütz oder in der Bauchlage zu liegen. Mit entsprechenden Übungen, um die sogenannten Engpässe wieder zu öffnen, ist es möglich dauerhaft schmerzfrei und beweglich zu bleiben. Ich wünsche Ihnen 2018 einen guten, schmerzfreien Hüftschwung. Ihre Petra Müller