

# Hüftarthrose: Wann braucht es den Gelenkersatz? Lebensqualität dank künstlichem Gelenk

**Dank minimalinvasiven, gewebe-schonenden Operationen und hochwertigen Prothesenmaterialien gehört die Implantation eines künstlichen Hüftgelenks heute zu den häufigsten und erfolgreichsten Operationen weltweit. Sie ermöglicht den Patienten in den meisten Fällen einen schmerzfreien Alltag und stellt die Geh- und Bewegungsfähigkeit wieder her.**

Gelenkschmerzen, die anfangs nur bei Belastung, später auch in Ruhe auftreten, Anlaufschmerzen nach längerem Sitzen oder morgens nach dem Aufstehen, Schmerzen im ganzen Hüftbereich, Muskelverspannungen im unteren Rücken, Bewegungseinschränkungen des Oberschenkels beim Beugen oder Strecken, Schwierigkeiten beim Treppensteigen – Grund für diese Symptome könnte eine Hüftarthrose sein. Der Verschleiss des Hüftgelenks gehört zu den typischen Erkrankungen des fortgeschrittenen Alters und ist einer der häufigsten Gründe für den Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks. Während die

Arthrose früher oft bis zur vollständigen Invalidität führte, ermöglicht das künstliche Gelenk heute oft wieder einen praktisch schmerzfreien Alltag und steigert Mobilität und Lebensqualität gleichermaßen.

## Gelenkknorpel nutzt sich ab

Das Hüftgelenk ist nach dem Kniegelenk das zweitgrösste Gelenk des Menschen. Als Kugelgelenk ermöglicht es Bewegungen des Beines in viele Richtungen. Gleichzeitig ist es an sehr vielen Bewegungsphasen beteiligt und meist grossen Belastungen ausgesetzt, wodurch es besonders häufig zu Abnutzungserscheinungen und Schmerzen an diesem Gelenk kommt. Beim gesunden Hüftgelenk reiben sich der kugelige Kopf des Oberschenkelknochens und die schalenförmige Hüftgelenkpfanne nicht direkt aufeinander. Dafür sorgt ein schützender, elastischer Gelenkknorpel, der die Knochen überzieht und wie eine Art Stossdämpfer wirkt. Mit zunehmendem Alter und/oder länger andauernden Fehlbelastungen nutzt sich dieser Gelenkknorpel manchmal ab; er wird

dünn, reisst ein und raut auf. Dadurch erhöht sich der Druck auf die darunterliegenden Knochen, und es kommt zu einer Verdickung des Knochengewebes unter der Knorpelschicht und einer Vergrösserung der Gelenksfläche. Es bilden sich sogenannte Osteophyten (Knochensporne), die den Bewegungsradius des Hüftgelenks verkleinern und es immer unbeweglicher machen. Zudem können sich kleine Knorpeltrümmer ablösen und die Gelenkschleimhaut reizen – Gelenkentzündungen, Muskelverspannungen, Schwellungen, Schmerzen und eine zunehmende Funktions- und Bewegungseinschränkung sind die Folge. Irgendwann reiben sich dann Knochen auf Knochen; das Gelenk ist nun stark beschädigt und die Arthrose weit fortgeschritten.

## Teufelskreis Schmerz

Eine Arthrose verläuft meistens schleichend; es kann Jahre dauern, bis sich Symptome bemerkbar machen. Das Hauptsymptom ist der Schmerz. Zu Beginn tritt er meist als sogenannter «Anlaufschmerz» auf, später auch unter Be-

lastung. Um diesen Schmerz zu lindern, versuchen viele Betroffene, das Gelenk zu schonen. Das wiederum verschlechtert den Zustand des Knorpels, denn Bewegung «schmiert» und nährt diesen. Zwar sind die meisten Betroffenen beim Auftreten von ersten Beschwerden zwischen 50 und 60 Jahre alt, doch auch junge Menschen leiden unter Arthrose.

### Ursachen einer Hüftarthrose

Der komplexe Prozess der Entstehung einer Arthrose ist noch nicht restlich geklärt; doch als Risikofaktoren gelten Alter, Geschlecht (Frauen sind häufiger betroffen als Männer), Veranlagung, akute Verletzungen, Überbelastung des Hüftgelenks, beispielsweise durch starke sportliche Belastungen oder durch Übergewicht, sowie angeborene oder erworbene Formstörungen des Gelenks. Zu den häufigsten Formstörungen gehören die bei Geburt bereits bestehende Hüft-dysplasie, bei der die Gelenkpfanne den Gelenkkopf zu wenig abdeckt, sowie das Hüftimpingement. Gerade in den letzten 10 bis 20 Jahren hat sich die Erkenntnis etabliert, dass das Hüftimpingement eine der häufigsten Ursachen für eine Arthrose in der Hüfte ist.

Beim Hüftimpingement ist das natürliche Bewegungsspiel im Hüftgelenk gestört, die Formen des Hüftkopfs und der Hüftpfanne passen nicht genau zueinander. In der Folge schlägt der Oberschenkelknochen an den Rand der Pfanne (Impingement = Anschlag, Zusammenstoss) oder klemmt ein, was nach Jahren zu Schäden im Gelenk, am Pfannenrand, an der Gelenkklippe und am Gelenkknorpel und noch später zu einer Hüftarthrose führen kann.

### Ausschlaggebend sind Beschwerden der Patienten

Die Heilung einer Arthrose ist bis heute nicht möglich. In den Frühstadien können die Beschwerden mit entzündungshemmenden Medikamenten behandelt werden. Wenn jedoch die degenerativen Veränderungen des Hüftgelenks zu weit fortgeschritten sind und Schmerzen und Bewegungseinschränkungen den Alltag massiv beeinträchtigen, sollte der Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks in Betracht gezogen werden. Nach der Implantation

einer Hüfttotalprothese, auch Endoprothese genannt, können Patienten in der Regel wieder einen schmerzfreien Alltag führen, beschwerdefrei Treppensteigen und sich oft sogar wieder sportlich betätigen. Sie bleiben länger arbeitsfähig, selbstständig und aktiv; teilweise kann gar eine Pflegebedürftigkeit verhindert werden.

Die Entscheidung, wann der richtige Zeitpunkt für einen Gelenkersatz gekommen ist, treffen schlussendlich die Patienten. Sie hängt davon ab, wie sehr sie in ihrem Alltag eingeschränkt sind, wie mobil sie sein möchten und vor allem wie hoch der Leidensdruck ist. So gibt es Patienten, die wenig Schmerzen verspüren, obwohl bei ihnen auf dem Röntgenbild kein Gelenkknorpel mehr zu sehen ist. Andere wiederum leiden schon bei einer noch wenig fortgeschrittenen Arthrose unter starken Schmerzen

### Schonender Gelenkersatz

In der Schweiz werden pro Jahr etwa 20 000 Hüfttotalprothesen implantiert. Das spezialisierte Hüftteam setzt im Spital Emmental an den Standorten Burgdorf und Langnau pro Jahr rund 250 künstliche Hüftgelenke ein. Der Eingriff erfolgt standardmässig durch einen minimalinvasiven, gewebeschonenden Zugang. Dabei werden die verschiedenen Teile der Prothese durch kleine Hautschnitte eingesetzt; die unter der Haut liegenden Muskeln und Sehnen werden nicht durchtrennt, sondern beiseite geschoben. Dies verringert die Schäden am Körper und wirkt sich positiv auf den Genesungsprozess aus. Die Patienten verspüren weniger Schmerzen, sind rascher wieder auf den Beinen und verbringen weniger Zeit im Spital.

Die Auswahl an Prothesen ist gross: Es gibt sie aus Keramik, Kunststoff und speziellen Metallen – das gewebefreundlichste ist Titan –, in unterschiedlichen Grössen und Formen. Die Verankerung erfolgt wahlweise zementiert oder zementfrei; in der Schweiz werden heutzutage die meisten Prothesen, sowohl Schaft als auch Schale, ohne Zement implantiert. Der orthopädische Chirurg bezieht bei der Wahl der Prothese und der Operationsart die persönliche Situation des Patienten mit ein, sein Alter, seine

Vorerkrankungen und seine individuellen Bedürfnisse.

Die heutigen Kunstgelenke sind so konstruiert, dass sie möglichst wenig Abrieb zwischen dem künstlichen Hüftkopf und der Pfanne erzeugen. Dadurch lockert sich die Prothese weniger rasch und die Lebensdauer verlängert sich zunehmend. Generell kann gesagt werden, dass nach zehn Jahren noch 95 bis 97 Prozent der Prothesen in den Patientinnen und Patienten vorhanden sind, nach 15 Jahren noch 85 bis 90 Prozent. Nach welcher Zeit ein Implantat allenfalls gewechselt werden muss, ist individuell unterschiedlich. Diese Wechseloperation ist etwas aufwendiger als der erste Einsatz eines künstlichen Hüftgelenks. Heutzutage können aber viele Patientinnen und Patienten erwarten, dass sie sich keiner Revisionsoperation unterziehen müssen.

## Vorträge

### Hüftarthrose: Wann ist der richtige Zeitpunkt für einen Gelenkersatz?

9. Januar, Spital Burgdorf, 19 Uhr

16. Januar, Spital Langnau, 19 Uhr

9. März, Aula Sekundarschule, Grosshöchstetten, 19 Uhr

16. März, Aula Schule Gyrisberg, Jegenstorf, 19 Uhr

Referent: Dr. med. Henk Eijer, Chefarzt Orthopädie

### Die Auskunftsperson



Dr. med. Henk Eijer, MBA  
Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates  
Chefarzt Klinik für Orthopädische Chirurgie, Burgdorf und Langnau

### Kontakt:

Spital Emmental  
Oberburgstrasse 54 3400 Burgdorf  
Tel. 034 421 22 75  
orthopaedie@spital-emmental.ch