

Fit, aktiv und mit viel Spaß durchs Leben



Im Röntgenbild kann überprüft werden, ob das Gelenk sitzt

Neue, schonendere Hüftgelenke

Größere Gelenkköpfe trotz kleinerer Schnitte

Etwa 180 000-mal wird bei uns jährlich ein neues Hüftgelenk eingesetzt. Der Grund ist fast immer Arthrose, also ein Verschleiß des Gelenks, der zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt. Auf zwei Dinge kommt es beim modernen Hüftgelenkersatz an:

Die Prothese: Ersatzgelenke für die Hüfte **halten durchschnittlich nur etwa 15 Jahre**. Um für die dann notwendige „Wechsel-OP“ bei den oft jungen Patienten noch genügend Knochenmaterial zu haben, wurden in den letzten Jahren immer **knochensparendere Implantate** entwickelt.

Je kürzer der Schaft (siehe Abb. unten), desto weniger Knochen muss für seine Verankerung entfernt werden. Wenn möglich, wird heute auch auf die **bisher übliche Entfernung des Hüftkopfes verzichtet**. Die schonendste Lösung ist hier die Kappenprothese.

Schonende Mini-Prothesen

Dafür wird der Hüftkopf rund gefräst und eine Metallkappe darübergestülpt, die mit einem kurzen Stift im Oberschenkelknochen verankert wird. Der **Hüftkopf bleibt so weitgehend erhalten**. Die Hüft-

pfanne wird mit einer Metallschale ausgekleidet.

„Die neueste Entwicklung in der Forschung erlaubt heute auch **größere Gelenkköpfe**“, erklärt Dr. Jens-Ulrich Otto, Chefarzt der ArthroKlinik Augsburg. „Diese **kugeln nicht so schnell aus** wie kleine Köpfe und führen zu einem größeren Bewegungsumfang des Beines.“

Kleine Schnitte, schnell wieder fit

Materialien wie ultraharter Kunststoff verringern den Abrieb der Prothese.

Bei Hüft-OPs wichtig ist die Nachsorge z. B. mit Krankengymnastik

Zweiter wichtiger Punkt ist die Operationstechnik. Bisher üblich war ein Schnitt von ca. 20 Zentimetern, der einen Zugang zum Gelenk von hinten erlaubt (rote Linie, Grafik unten). Mit **deutlich kürzeren Schnitten von bis zu zwölf Zentimetern und einem seitlichen Zugang** (blaue Linie) arbeitet z. B. Dr. Masyar Rahmanzadeh vom Gelenkzentrum Berlin. Muskeln und Sehnen bleiben dadurch so weit wie

möglich intakt, da sie nicht mehr vom Knochen abgelöst werden müssen. Das **kürzt die Heilung und die Rehabilitationszeit** des Patienten deutlich ab.

Wenn möglich, kombiniert Dr. Rahmanzadeh diese **schonende OP-Methode auch mit der Verwendung der Kappenprothese**.

Orthopäden der Universität Leipzig haben jetzt auch eine Möglichkeit gefunden, **bei der Implantat-OP die Gelenkkapsel zu erhalten**. Dabei handelt es sich um die Bindegewebsumhüllung des Gelenks, die durch Bänder verstärkt ist.



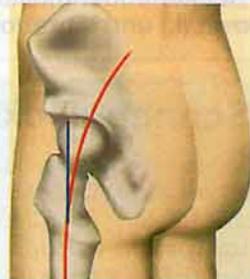
Bei den herkömmlichen Operationen wird die Gelenkkapsel zum Großteil entfernt. Die Leipziger Orthopäden schonen sie bei dem Eingriff und stellen sie anschließend mit einer Naht wieder her. Damit wird eine **höhere Stabilität des Gelenks erreicht** und so die Gefahr einer Ausrenkung deutlich geringer.

Sport auch mit Kunstgelenk

Auch nach der Implantation eines künstlichen Hüftgelenks ist Bewegung gesund. Empfehlenswert sind z. B. Gymnastik, Schwimmen, Radeln, Walking und Nordic Walking. Als bedingt geeignet gelten Golf, Tennis, Joggen, Skilanglauf und Tischtennis. Meiden sollten Patienten mit einer Hüftprothese nur Sportarten, bei denen gestoßen, gesprungen oder sich plötzlich ge-

dreht wird. Abgeraten wird vor allem von Ball- und Kampfsportarten, Eislauf, Turnen und alpinem Skifahren.

Noch wichtiger als für Gesunde ist für Prothesenträger ein gründliches Aufwärmen und Dehnen vor dem Sport. Die Belastung sollte nach der Operation nur langsam gesteigert und die individuelle Schmerzgrenze ganz genau beachtet werden.



Schonend: kürzerer Schnitt (blaue Linie) und eine Hüftkappe

In den letzten Jahren sind immer **knochensparendere Prothesen** entwickelt worden

