

IHR NEUER *Dreh- und Angelpunkt*

Bei einem Unfall verletzte Martina Herzog ihr rechtes Hüftgelenk und musste fortan auf ihren geliebten Sport verzichten. Dank einem Implantat gewann sie ihre Mobilität zurück. Jährlich lassen sich hierzulande rund 16 000 Patienten eine **KÜNSTLICHE HÜFTE** einsetzen.

Text Till Hein Fotos Christan Flierl

Der Sport hat sie wieder: Bereits drei Monate nach der Operation durfte Martina Herzog zum ersten Mal wieder aufs Velo steigen.

Martina Herzog war immer sportlich. In ihrer Jugend spielte sie Volleyball, später leidenschaftlich Tennis. Täglich fuhr die Velohändlerin aus Binningen BL Velo, im Winter wedelte sie die Skipisten hinab. «Ich war immer in Bewegung», erzählt die 54-jährige Mutter zweier Kinder. Bis zu

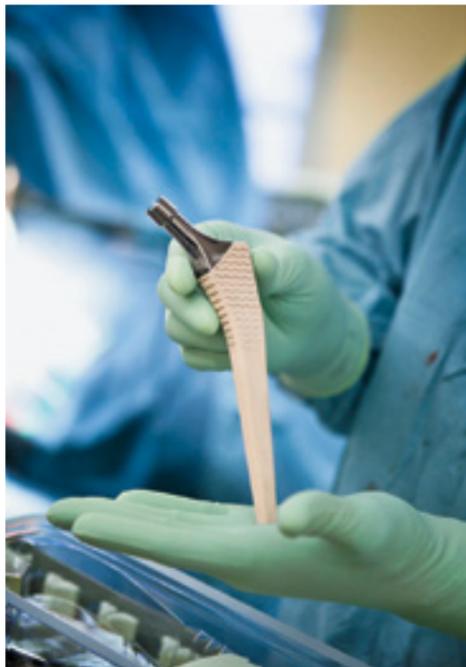
jenem Morgen, anfang September 2011: Am Kronenplatz in Binningen wollte sie das Tram erwischen, rannte eine Freitreppe runter – und geriet ins Stolpern. «Meine Beine glitten auseinander», erinnert sie sich. «Unfreiwillig landete ich im Spagat.» Den stechenden Schmerz in der rechten Hüfte nahm sie anfangs wenig ernst. «Ich

dachte, es sei eine Zerrung.» Doch jeder Schritt tat weh, und sie konnte das rechte Bein kaum mehr belasten. In der Arztpraxis stellte sich heraus, dass ihr rechtes Labrum gerissen war, der knorpelige Rand der Hüftgelenkspfanne. Eine Operation brachte keine Linderung der Schmerzen. «Schliesslich verliess ich das Haus kaum

mehr», erinnert sich Herzog. Am 4. Mai 2012, rund acht Monate nach dem Unfall, liess sie sich eine künstliche Hüfte einsetzen – so wie jedes Jahr etwa 16 000 weitere Patienten in der Schweiz. Die jüngsten sind noch keine 40 Jahre alt, die ältesten um die 90.



Hierzulande werden im Verhältnis zur Bevölkerungszahl mehr künstliche Hüftgelenke eingesetzt als überall sonst auf der Welt. Ein solcher Eingriff dauert in der Regel keine zwei Stunden und bringt vielen Patienten wieder mehr Lebensqualität. «Aber keine Operation ist ohne Risiko», »



Die Operation: Ein Metallschaft wird in den Oberschenkelknochen getrieben.



Nach der Operation: Ein Röntgenbild zeigt den im Knochen verankerten Metallschaft und den neuen Kopf, der in der künstlichen Gelenkpfanne sitzt.

sagt der renommierte Hüftchirurg Carsten Helfrich, der Martina Herzogs Prothese implantiert hat. Daher sei es wichtig, im Einzelfall genau abzuklären, ob eine künstliche Hüfte wirklich nötig ist. «Wir bemühen uns immer, zuerst alle nicht operativen Massnahmen auszuschöpfen», sagt der Leitende Arzt der Orthopädie am Rhy in Basel und Belegarzt an der Basler Merian-Iselin-Klinik.

Hüftprobleme sind vielfältig. Manchmal steht am Anfang ein Sturz oder Unfall. In den meisten Fällen aber ist der Grund Arthrose: Gelenkabnutzung. Denn unsere Hüften sind Schwerarbeiter. Bereits beim langsamen Gehen stemmen sie das Dreifache des Körpergewichts, bei zügigem Joggen sogar das Siebenfache. Knorpelschichten wirken dabei wie Stossdämpfer. Werden diese Puffer in Mitleidenschaft gezogen, kommt es schnell zu Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit.

Lange dachten die Mediziner, dass Arthrose ausschliesslich durch Überlastung entstehe. Für diese Theorie spricht, dass viele ehemalige Sportler nach dem Ende ihrer Karriere eine Hüftprothese benötigen. Neuere Forschungen haben aber gezeigt, dass auch andere Faktoren eine wichtige Rolle spielen: Genetik, Körpergewicht – und letztlich die gesamte Lebensweise. Um Hüftproblemen vorzubeugen, sollte man zum Beispiel regelmässig (sanften) Sport treiben und auf eine ausgewogene,

nicht zu kalorienreiche Ernährung achten. Das betont auch die Rheumaliga Schweiz in ihrer aktuellen Gesundheitskampagne «Tips for Hips» (Tipps für die Hüften). Denn je besser der Stoffwechsel funktioniert, desto geringer ist die Neigung zu Arthrose (siehe Box S. 75). Ungünstig wirkt sich hingegen eine Schonhaltung aus. Das heisst: Beim Gehen etwa sollte man, selbst unter Schmerzen beide Beine möglichst gleich stark belasten. Zieht man das beeinträchtigte Bein nur nach, kommt es leicht zu einer Fehlbelastung der Hüfte, die das Gelenk weiter schädigen kann. Und: «Wer rastet, der rostet», sagt Carsten Helfrich. Stundenlanges Sitzen etwa sei alles andere als hüftfreundlich. Als Alternative empfiehlt er, im Büro gelegentlich an einem Stehpult zu arbeiten.

Unnötige Operationen

Auch wenn ein Hüftgelenk bereits Schaden genommen hat, sind spezifische Übungen oft noch immer hilfreich. Denn kräftige Muskeln reduzieren den Druck auf die Hüften. Und die Gelenkhaut produziert bei Bewegung vermehrt Gelenkflüssigkeit, die zur Geschmeidigkeit beiträgt. Selbst bei schweren Hüftproblemen benötigt man längst nicht immer eine Prothese: In manchen Fällen können Chirurgen das Gelenk durch einen kleinen Eingriff, eine sogenannte Hüftspiegelung, von abgeriebenen Knorpelteilchen reinigen, rund schleifen

und so wieder flexibel und schmerzfrei machen. Und häufig lassen sich bereits durch das Einspritzen von Entzündungshemmern wie Kortison oder «künstlicher Gelenkschmiere» (Hyaluronsäure) deutliche Verbesserungen erreichen.

Kritiker mahnen, dass in der Schweiz zu schnell ein künstliches Gelenk eingesetzt werde. «Viele Hüft- oder Knieprothesen werden implantiert, obwohl die Betroffenen sie nicht immer wirklich benötigen», bemängelt etwa Barbara Züst, Geschäftsführerin der Schweizerischen Stiftung SPO Patientenschutz (SPO). «Wir kritisieren die Kommerzialisierung der Behandlungen.» Dazu gehören für sie auch die Leistungszielvorgaben und Boni für Ärzte. Laut Schätzungen seien gut 20 Prozent der medizinischen Eingriffe hierzulande vermutlich unnötig, sagt Züst. «Und manche Orthopäden und Chirurgen geben das sogar offen zu.»

Oft nutzen Mediziner bildgebende Verfahren wie Röntgen, CT oder MRI, um den Zustand des Hüftgelenks sichtbar zu machen, und raten allein auf dieser Grundlage zu einer Prothese. «Dabei ist unbestritten, dass solche Bilder für die tatsächlichen Schmerzen von Patienten nur beschränkt aussagekräftig sind», sagt Barbara Züst. «Manche Gelenke sehen zwar schlimm aus, aber die Patienten haben kaum Beschwerden.» Zudem gebe es Fälle, in welchen den Patienten die Tragweite des Ein-

SO LÄSST SICH HÜFTPROBLEMEN VORBEUGEN

☛ **Übergewicht** vermeiden oder reduzieren. Es belastet die Gelenke. Starkes Übergewicht beeinträchtigt gar den Stoffwechsel und erhöht das Risiko für Arthrose.

☛ **Bewegung** Besonders hüftfreundlich sind Spazieren, Velofahren, Schwimmen, Tai Chi, Aquagymnastik. Ideal ist es, jeden Tag etwa 30 Minuten (sanften) Sport zu treiben. Trainierte Muskeln stabilisieren das Gelenk und helfen den Knorpelschichten, Gewicht abzufedern.

☛ **Hüftschmerzen** nach Stürzen oder Unfällen unbedingt bei einem Facharzt abklären lassen. Wird der Grund für die Schmerzen früh genug erkannt, lässt sich ein grösserer Eingriff (wie das Einsetzen einer Prothese) oft vermeiden.

☛ **Medikamente** Auf die dauerhafte Anwendung von Schmerzmitteln möglichst verzichten. Solche Präparate können



Hüftfreundliche Sportart: Tai Chi.

zum Abbau von Bindegewebe im Gelenkknorpel beitragen. Stattdessen auch mal Solebäder oder Naturheilmittel wie Weihrauch und Teufelskralle anwenden.

☛ **Orthopädie** Bei länger anhaltenden Hüftschmerzen eine orthopädische Praxis aufsuchen. In manchen Fällen bringt bereits eine Belastungsänderung der Beinachse durch Einlagen Erleichterung. Auch orthopädische Schuhe können helfen.

☛ **Ernährung** Auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung mit viel

Obst und Gemüse und wenig rotem Fleisch achten. Insbesondere der regelmässige Verzehr von Lauch und Zwiebeln scheint den Hüftgelenkknorpel zu stärken.

Gut für den Knorpel im Hüftgelenk: Lauch und Zwiebeln.



Bereits wenige Monate nach der OP können die Patienten meist wieder ohne Bedenken schwimmen, joggen, tanzen oder wandern. «Wir empfehlen das sogar», sagt Helfrich. Denn ein Gelenk, das von trainierten Muskeln stabilisiert wird, halte länger. «Das gilt auch für Prothesen.»

In der Tat ermöglichen es künstliche Hüften vielen Patienten wieder, Sport zu treiben, sagt Patientenschützerin Barbara Züst. Man dürfe aber nicht verschweigen, dass es auch andere Fälle gebe. «Über die SPO habe ich eine ganze Reihe Betroffener kennengelernt, die seit der Implantation eines künstlichen Gelenks deutlich mehr Gehprobleme und Schmerzen haben als davor.»

Minimalinvasiver Eingriff

Künstliche Hüften halten durchschnittlich etwa 15 bis 20 Jahre. Dann müssen sie ausgewechselt werden. Solche Eingriffe sind – schon wegen der Narben, die nach der Erstoperation entstanden sind – komplizierter und aufwändiger als die erste Implantation.

Früher hiess es unter Fachleuten, man solle so lange wie möglich warten, damit eine Wechsel-OP vermieden werden könne, sagt der Basler Chirurg Carsten Helfrich. Inzwischen sehe man das differenzierter: «Das Alter spielt bei der Entscheidung nicht mehr so eine zentrale Rolle.» Es sei sinnvoller, eine 50-jährige Patientin mit schweren Hüftproblemen zu operieren, als eine 70-jährige, die nur geringe Beschwerden habe. Sicher ist: ➤



«Ich mache alles wieder wie früher. Für mich fühlt es sich an, als hätte ich gar keine Prothese.»

Martina Herzog, Trägerin eines Hüftgelenkimplantats

«Wenn alle Alternativen ausgeschöpft sind und ein Patient weiter leidet, macht es keinen Sinn, die Implantation einer künstlichen Hüfte hinauszuzögern.»

Martina Herzog wurde minimalinvasiv operiert. Während der Chirurg bei der klassischen OP die Muskulatur an der Hüfte durchtrennt, um einen guten Zugang zum Gelenk zu bekommen, zieht er sie beim minimalinvasiven Zugang mit

Spezial-Instrumenten nur zur Seite. Das schont die Muskelstränge, und sie können ihre wichtigen Funktionen schneller wieder übernehmen. «Die minimalinvasive Technik ist bei der Implantation von Hüftgelenkprothesen der Goldstandard», sagt Carsten Helfrich. «Und diese Methode ist in den meisten Fällen möglich.» Dennoch gibt es in der Schweiz noch immer Ärzte, die aus Tradition und

Operation gelungen: Martina Herzog hat seit fünf Jahren ein künstliches Hüftgelenk. Die 54-Jährige ist wieder voll berufstätig und sportlich aktiv wie zuvor.

Gewohnheit vor allem die klassische Methode praktizieren.

Ob minimalinvasiv oder klassisch: Meist geht alles gut beim Einsetzen künstlicher Hüftgelenke. Doch nicht immer. Gefürchtet sind vor allem bakterielle Infektionen. Ist die Prothese erst einmal mit Keimen infiziert, kann die Entzündung das umgebende Knochengewebe angreifen. Beim Eingriff selbst kommt es manchmal – vor allem wenn nach klassischer Methode operiert wird – auch zu Nervenschädigungen oder Thrombosen. Und etwas fällt auf: Chirurgen, die wenig Erfahrung mit der Implantation solcher Prothesen haben, scheinen häufiger Kunstfehler zu unterlaufen. Eine Studie deutscher Krankenkassen kam unlängst zum Schluss, dass sich jede siebte Komplikation bei einer Hüft-OP vermeiden liesse, wenn solche Eingriffe nur noch in Spitälern vorgenommen würden, wo sie zu den Routine-Operationen gehören.

Zuerst abnehmen

Heikel ist die Implantation künstlicher Hüften insbesondere bei Menschen mit starkem Übergewicht (Adipositas). Denn bei der Operation selbst lässt sich das Gelenk in diesen Fällen weniger leicht freilegen. Zudem begünstigt Adipositas Entzündungen und Verschleisserscheinungen des Knorpels. Stark übergewichtige Patienten brauchen doppelt so oft Revisionsoperationen und leiden nach dem Eingriff doppelt so häufig an Infektionen wie andere Patienten. Oft raten Chirurgen Betroffenen vor der Operation deshalb zu einer Diät.

Bei Martina Herzog verlief die Operation optimal. Schon am Abend danach durfte sie das erste Mal aus dem Bett aufstehen. «Das ist in der Merian-Iselin-Klinik nach solchen Eingriffen die Regel», sagt der Hüftchirurg Carsten Helfrich.



«Ein Gelenk, das von trainierten Muskeln stabilisiert wird, hält länger. Das gilt auch für Prothesen.»

Carsten Helfrich, Orthopäde

Nur fünf Tage verbrachte Herzog im Spital. Sieben Wochen nach der OP begann sie mit leichtem Kraft- und Ausdauertraining auf dem Laufband. Drei Monate nach der OP durfte sie erstmals wieder aufs Velo steigen und auf den Tennisplatz. Ihr Tipp an andere Betroffene: Befolgen Sie die Anweisungen und Empfehlungen der Ärzte und Physiotherapeuten immer genau.

Ein Register für Implantationen

In Einzelfällen kommt es bei Patienten einige Zeit nach dem Eingriff zu Hautausschlägen, Schmerzen und einer Schwellung rund um die operierte Stelle. Manchmal muss dann erneut operiert werden. Ausgelöst werden solche Allergien durch Metallionen, die meist durch Abrieb – also die Abnutzung der Prothese – freigesetzt werden. Besonders heikel scheinen Prothesentypen zu sein, bei denen Metall auf Metall scheuert. Fachleute sind sich einig, dass es in diesem Bereich mehr Forschung, Transparenz und Kontrolle braucht. In der Schweiz werden daher seit 2012 alle Implantationen von Hüftgelenken im Register SIRIS erfasst. So will man überprüfen, wie sich die unterschiedlichen Prothesentypen und verwendeten Materialien bewähren.

Martina Herzog muss sich bezüglich allergischer Reaktionen kaum Sorgen machen. Sie litt noch nie an einer Allergie, und ihre künstliche Gelenkpfanne ist aus Kunststoff. Ihre Operation liegt inzwischen fünf Jahre zurück. Die Velohändlerin und zweifache Mutter ist wieder voll berufstätig. In der Freizeit steht sie bis zu viermal die Woche auf dem Tennisplatz. Ein Programm, das selbst viele Menschen ohne künstliche Hüfte erschöpfen würde. «Ich mache wieder alles wie früher», sagt sie. «Für mich fühlt es sich an, als hätte ich gar keine Prothese.» ●

Biotin-Biomed® forte

Bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen als Folge von Biotinmangel.



biotin.ch

1 x täglich 5 mg

- Vermindert den Haarausfall
- Verbessert die Haar- und Nagelqualität
- Erhöht die Haar- und Nageldicke



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

BioMed® Biomed AG, 8600 Dübendorf
© Biomed AG, 07.2017. All rights reserved.