



Der 8760 Stunden Einsatz

Vom Ende der Alltagstauglichkeit

Sie haben den Mount Everest bezwungen. Sie gewannen den Iron-Man auf Hawaii. Sie haben Fenster geputzt, Schnee geschippt, gebügelt, gekocht, Staub gesaugt und den Boden gewischt. Zum Beispiel. Aber sie führen auch den Hund aus, erledigen die Gartenarbeit und sitzen am Computer. Ebenfalls zum Beispiel. Ach ja, und sie treiben Sport.

An allen diesen Tätigkeiten sind die Gelenke beteiligt.

Die Hüfte ist das Zweitgrößte und kommt gleich nach dem Knie. Das gesunde Hüftgelenk hat eine Vielzahl von Aufgaben:

Subjektiver Eindruck contra Röntgenbild

Ein ganzes Leben lang funktioniert diese Verbindung zwischen dem Rumpf und den Beinen, bis eines Tages ein stechender, durchdringender Schmerz auftritt. Das Ende der Alltagstauglichkeit kündigt sich an.

Man spürt die Schmerzen genau da, wo sich die Hüftgelenke befinden, also etwa in der Mitte der Leistengegend. Schnell wird deutlich, dass Belastung oder Bewegung die Schmerzen vergrößern. Die Ergotherapeutin bei **remedia**, Christiane Du-

lässt sich das Bein kaum abspitzen? Kann man sich beim Gehen nicht nach vorne abstoßen?

Alle anderen Schmerzen, die außen an der Hüfte auftreten, haben etwas mit der Hüftmuskulatur zu tun. Das können bestimmte Punkte sein, es kann aber auch ins Gesäß ziehen. Es muss also nicht immer ein „kaputtes Hüftgelenk“ sein.

Aufklären und Behandeln

Für die Betroffenen wird es nun wichtig, zu wissen, wie man sich gelenkschonend belasten und bewegen kann.

Bei Muskelschmerzen kommen andere physiotherapeutische Inhalte zur Anwendung. Dazu gehören zum Beispiel Quermassagen, die auf die Sehnenansätze oder Muskelbäuche Druck ausüben. Auch das Auseinanderziehen der Gelenkenden kann helfen.

Die Frage nach weiteren Hilfsmitteln stellt sich nur selten, dafür muss oft über den richtigen Gebrauch der Gehhilfe gesprochen werden. Vor allem wird es wichtig, den Übergang zur Normalität in den Blick zu nehmen, wie es die ergotherapeutische Gangschule fördert. Und schließlich können thermische/physikalische Behandlung helfen. Dahinter verbirgt sich zum Beispiel die Wärmepackung, die bei Muskelproblemen eingesetzt wird.

Ergänzend kommt auch die Stromtherapie in Frage, unter anderem um Gelenkstrukturen besser zu durchbluten, Muskelaktivität zu steigern oder Schmerzen zu lindern.

Die Narbenpflege ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der ergotherapeutischen Behandlung. Es führt dazu, dass die Gewebeschichten nicht verkleben und

eine bessere Beweglichkeit erreicht wird. Außerdem beugt es Entzündungen vor.



Christiane Dumont hat einen Berufsabschluss als Ergotherapeutin.

Weiterhin schloss sie erfolgreich ein Fernstudium in praktischer Psychologie ab.

Bei **remedia** betreut sie seit 2008 hauptsächlich Rehapatienten nach Erhalt einer Hüft-, Knie- und Schulterendoprothese oder nach Operationen an der Wirbelsäule.



Es stellt die sehr umfangreichen Bewegungsabläufe sicher, die das Bein vornehmen kann, sorgt aber auch gleichzeitig für eine Dämpfung beim Gehen oder Springen und absorbiert Stöße und Schläge.

Die um das Gelenk angeordneten Muskeln und Bänder stabilisieren das Hüftgelenk und den Körper beim Stehen. Und wenn soviel verschiedene Aufgaben bewältigt werden sollen, wie gehen, sitzen, stehen, springen, drehen, dann ist ein Kugelgelenk am Besten, da es sich dreidimensional bewegen kann.

mont, weiß: „Viel bewegen und viel Wärme helfen nicht“. Aber auch das Röntgenbild kann trügerisch sein. „Es gibt Patienten mit einem Bild der Hüfte, die müsste man sofort zur Operation schicken. Aber sie haben keine Schmerzen.“ Die Hüftgelenks-Arthrosen sind nämlich zunächst nicht schmerzhaft, da nur der Knorpel betroffen ist, der die Gelenkflächen umgibt. Hier gibt es nämlich keine Nerven. Deshalb sollte der subjektive Eindruck entscheiden: Besteht eine Bewegungseinschränkung? Kann man schlecht in die Hocke gehen?

Dazu gehört zum Beispiel, Drehbewegungen zu vermeiden, sich immer aus der Nullstellung heraus zu bewegen. Damit ist die Körperposition gemeint, die ein Mensch im normalen aufrechten, etwa hüftbreiten Stand einnimmt.

Ebenso gehört dazu, das eigene Gewicht so anzupassen, das die Last auf die Gelenke abnimmt, und nur angemessenes Gewicht zu heben. Wo die Grenze der Belastung liegt, muss anhand des Körpergewichtes und dem Zustand der Hüfte bestimmt werden.

Das Hüftgelenk ist nach dem Kniegelenk das zweitgrößte Gelenk. Der Oberschenkelknochen und das Becken bilden dabei die knöchernen Gelenkpartner. Als Hüften bezeichnet man die breitesten Stellen des menschlichen Beckens. Sie sind für die Stabilität und Gesundheit fast des gesamten Skeletts entscheidend. Die knöcherne Grundlage bilden das Darmbein, das Sitzbein und das Schambein im Zusammenschluss zum Hüftbein. Nimmt man das Kreuzbein hinzu, entsteht der Beckenring. Das Hüftgelenk bietet mit seiner Pfanne, die den Oberschenkelkopf umgreift, die Sicherung des Standbeins bei der aufrechten Haltung. Es gestaltet außerdem die vielseitigen Bewegungen des Spielbeins im Sinne eines Kugelgelenks. Die Muskulatur um das Hüftgelenk macht es unmöglich dieses Gelenk abzutasten. Erkrankungen der Hüfte stellen sich zum Beispiel dar als Beinlängendifferenz, Hüftgelenk-Arthrose, Hüftverformung, Hüftkopfnekrose und Schenkelhalsfraktur. Die Hüftendoprothese (Hüft-TEP) ist ein künstlicher Ersatz, der meistens aus Titan und Keramik besteht. Sie kann die Funktion und Form des natürlichen Hüftgelenks vollständig ersetzen.



Gesundheit erleben - Spezialisierung nutzen!

remedia betreut Patienten vor oder nach operativen Eingriffen, Sportunfällen, Bandscheibenvorfällen, Rückenschmerzen und anderen Schädigungen am Bewegungs-/Haltungsapparat. Wir begleiten sie aktiv und mit hoher persönlicher Motivation bei der Umsetzung ihrer individuellen Gesundheitsziele.

www.zentrum-remedia.de

remedia

Kasinostraße 36
64293 Darmstadt
T. 06151-397679-0

Dieburger Str. 30
64287 Darmstadt
T. 06151-98115-20

 **remedia**
Rehabilitation, Physio-, Sport- & Wirbelsäulentherapie