

Ersatz-Gelenk

Wann wird es wirklich Zeit für eine neue Hüfte?

Dagmar Metzger

250 000 Hüft-OPs gibt es hierzulande. Jährlich. Drei Millionen laufen mit Ersatz herum. Ist das nicht vollkommen übertrieben?

Sängerin Madonna hat eine, Schauspieler Til Schweiger und US-Model Naomi Campbell auch. Tennis-Rentner Boris Becker und Ski-Ass Markus Wasmeier haben sogar jeweils zwei künstliche Hüftgelenke (Endoprothesen). Willkommen im Club. In rund drei Millionen deutschen Hüften sitzen Ersatzteile. Und täglich werden es mehr.

Mit ungefähr 250.000 Eingriffen jährlich gehört die Hüft-OP zu den häufigsten Operationen in deutschen Kliniken. Im internationalen Vergleich liegt Deutschland damit nach der Schweiz auf Platz 2. Wird bei uns zu leichtfertig operiert? „Keineswegs“, erklärt Prof. Georgi Wassilew von der Uni Greifswald, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Endoprothetik.

„Diese Statistik bezieht sich auf die absoluten OP-Zahlen. Sie berücksichtigt nicht, dass es bei uns mehr Senioren gibt als in vielen anderen Ländern, und damit logischerweise mehr Patienten mit Arthrose, also ‚abgenutzten‘ Hüftgelenken. Zudem werden bei uns die Kosten komplett übernommen – anders als zum Beispiel in den USA, wo die Patienten zum Teil erheblich zuzahlen müssen.“

Vor kurzem stellte die Techniker Krankenkasse allerdings fest, dass 58 Prozent der Hüft-OPs überflüssig seien.

Prof. Wassilew: „Auch hier muss man die Zahlen genau betrachten. Untersucht wurden nicht die tatsächlich erfolgten Hüft-OPs. Es ging um die Fälle, bei denen Patienten in der einen Praxis – zum Beispiel beim Hausarzt – zu einer Hüft-Prothese geraten wurde, ein anderer Arzt sie jedoch für nicht unbedingt notwendig befand. Ziel der Krankenkasse war es, mit dieser Statistik für das Einholen einer Zweitmeinung zu werben.“

▶ Halten Sie es auch für schlau, mehrere Ärzte zu fragen?

„Unbedingt. Der Einsatz einer Prothese sollte immer die letzte Option sein. Sie kommt erst dann infrage, wenn zuvor alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten wie Bewegungstherapie, Schmerzmittel und Gewichtsabnahme nichts mehr bringen und die Lebensqualität des Patienten stark eingeschränkt ist.“

▶ Wie entwickelt sich eine Hüft-Arthrose?

„Vereinfacht gesagt wird der Knorpelüberzug des Hüftgelenks mit den Jahren immer dünner und am Ende verformt sich der Hüftkopf. Dadurch wird die Beweglichkeit massiv

eingeschränkt. Auch Unfälle, Überbelastung durch harte körperlicher Arbeit oder beim Leistungssport, permanente Fehlhaltungen oder eine Fehlf orm des Gelenks können zu Hüftproblemen führen. Oft entwickelt sich dann eine schmerzhaft e Entzündung im Gelenk. Anfangs zieht es vielleicht nur gelegentlich in der Leiste, wenn man morgens aufsteht. Später schmerzt es bei bestimmten Bewegungen. Schließlich tut das Gelenk permanent weh, auch wenn man ruhig sitzt oder liegt – auch nachts.“

▶ Kann man Arthrose heilen?

„Nein. Für die Knorpel gilt: Was weg ist, ist weg. Man kann nur das Fortschreiten des Abbaus verlangsamen. In erster Linie gehört dazu: runter mit dem Übergewicht. Wesentlich ist auch, sich regelmäßig zu bewegen, mindestens zweimal pro Woche Sport zu machen. Dabei sollten Sie Sportarten vermeiden, die die Gelenke stark belasten. Das sind zum Beispiel Joggen, Tennis, Fußball oder Kampfsport. Gut tun den Gelenken dagegen harmonische Bewegungen wie bei Rückenschwimmen, Wandern und Radfahren auf glatten Wegen sowie Gerätetraining zum Muskelaufbau.“

▶ Helfen ein bestimmter Ernährungsstil oder Nahrungsergänzungsmittel gegen den Gelenkverschleiß?

„Eine bestehende Arthrose kann man leider nicht wegessen oder -schlucken. Alkohol, Nikotin sowie eine sehr fleischlastige Ernährung mit wenig Ballaststoffen, Obst und Gemüse können den Abbau fördern.“

▶ Sind Spritzen mit Hyaluronsäure empfehlenswert?

„Hyaluronsäure-Spritzen können Reizungen und Entzündungen einige Zeit bessern. Auf Dauer bringen sie nichts.“

▶ Wann sollte man sich für ein künstliches Hüftgelenk entscheiden?

„Zunächst sollten Sie durch eine Röntgenuntersuchung feststellen lassen, woher die Beschwerden kommen. Ist tatsächlich ein Verschleiß des Hüftgelenks schuld, gehören entzündungshemmende Medikamente, Kälte- oder Wärmebehandlung, Elektro- oder Ultraschalltherapie, Bestrahlungen sowie Übungen und Gewichtsabnahme zu den ersten Maßnahmen.

In der Regel kommt die OP erst infrage, wenn der Leidensdruck des Patienten zu groß wird. Wenn man seine Schmerzen nicht mehr in den Griff bekommt, nachts nicht mehr ruhig schlafen und seine Schuhe nicht mehr zubinden kann, wird es selbstverständlich Zeit für eine Prothese.

Aber das muss man ganz individuell entscheiden. Für die einen ist Zuwarten die bessere Lösung, bei anderen ist ein früherer Eingriff.“

▶ Die meisten Patienten fühlen sich mit ihren Gelenkprothesen besser. Warum also warten?

„Etwa 40 Prozent aller Hüftprothesen müssen nach etwa 25 Jahren ausgetauscht werden. Das sollte vorwiegend jüngeren Patienten klar sein. Ist der Patient über 70, kann es sich lohnen, eher zu implantieren. Es macht für das Ergebnis einen großen Unterschied, wie fest die Knochen sind und wie es um Beweglichkeit, Kraft und Balance steht. Zudem können weitere Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes die Operation erschweren.“

▶ Welcher Hüftgelenk-Ersatz ist der beste?

„Die heutigen Materialien sind deutlich besser als die vor 20 Jahren und ausgereift. Ob die Prothese kurz oder lang sein sollte, einzementiert wird oder in den Knochen wächst, kommt auf Alter und Zustand des Patienten an.

Viel wichtiger als der Prothesen-Typ ist die Erfahrung des Operateurs und dass die OP möglichst minimalinvasiv durchgeführt wird. Das heißt, mit kleinen Schnitten und durch eine Muskellücke. Muskeln und Sehnen werden dabei nicht durchtrennt, sondern wie ein Theatervorhang auseinander geschoben. Nach dem Einsetzen der Prothese fallen sie wieder an Ort und Stelle zurück. Die Patienten haben kaum Schmerzen und können kurz nach dem Eingriff schon wieder aufstehen. Und nach spätestens nach sechs Wochen ist der Spuk vorbei.“

▶ Wie kann ich mich auf die Operation vorbereiten?

„Sie sollten so gesund wie möglich sein. Normalgewicht hilft, aber auch eine starke Muskulatur. Mindestens zwei bis drei Wochen vor der OP sollten Sie sich viel bewegen. Ideal: Radfahren oder Aquajogging. Wer vor dem Eingriff dazu noch trainiert, an Krücken zu gehen, bereitet sich optimal auf die Reha vor. Ratsam ist auch ein Besuch beim Zahnarzt, um auch unbemerkte Infektionen im Mund auszuschließen.“

▶ Warum sind Infektionen so gefährlich?

„Bakterien, die beispielsweise Karies, aber auch Infekte wie Angina auslösen, können auf die Prothese wandern. Wenn die Erreger dort einen Biofilm bilden, kann es zu einer Entzündung kommen, die zu Schmerzen führt und die Endoprothese lockert. Das ist das schwer zu behandeln und erfordert in der Regel eine weitere OP.“

▶ Wie kann ich mein künstliches Hüftgelenk möglichst lange erhalten?

„Sportliche Betätigung ist auf jeden Fall ratsam. Im Prinzip können Sie mit der Prothese sogar wieder Tennis oder Fußball spielen. Bedenken sollten Sie allerdings, dass der Gelenkersatz wie ein Türscharnier funktioniert: Je öfter Sie die Tür öffnen und schließen, desto schneller verschleißt es. Sport mit harmonischen, gleichmäßigen Bewegungen wie Radfahren, Wandern oder Schwimmen schont ihn.“

▶ Muss ich mit einer Hüft-Prothese bestimmte Bewegungen vermeiden, zum Beispiel beim Sex?

„Unser Ziel ist immer, dass der Patient vergisst, dass er ein Ersatzteil in der Hüfte hat. Wer konsequent in der Reha-Zeit entsprechende Übungen macht, muss sich nach einigen Wochen keine Sorgen machen, dass bei Bewegungen etwas schiefgehen könnte. Auch nicht beim Sex.“