



srh

SRH Wald-Klinikum Gera  
Klinik für Orthopädie und Endoprothetik

# Für eine gesunde Hüfte

Ursachen, Folgen und  
Behandlungsmöglichkeiten  
bei Hüftbeschwerden



# Ihr Weg zu neuer Beweglichkeit



**Hüftbeschwerden sind weit verbreitet.  
Im Laufe des Lebens kann das Gelenk  
Probleme machen.**

Denn die Hüfte ist ein besonders wichtiges Gelenk. Als Verbindung zwischen Rumpf und Beinen stabilisiert es unseren Körper und ermöglicht unter anderem den aufrechten Gang. Dabei muss das Hüftgelenk unser gesamtes Körpergewicht stemmen. Kein Wunder, dass es sehr beansprucht und im Laufe des Lebens mitunter stark abgenutzt wird. Dann kann es zu Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen kommen.

**Unsere Behandlung**

**Wichtig ist die richtige Diagnose. Dann  
kommt die passende Therapie.**

Hüftbeschwerden sind sehr komplex und können viele Ursachen haben. Nicht immer ist das Gelenk der eigentliche „Schuldige“. Für Symptome wie Schmerzen im Hüftbereich können neben der Muskulatur auch ein Verschleiß an der Wirbelsäule bzw. Nerven, Schleimbeutel oder innere Organe verantwortlich sein. An erster Stelle steht darum immer, die Auslöser Ihrer Beschwerden genau zu bestimmen, um für Sie einen effektiven Behandlungsansatz zu finden.

**Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig.**

Im Anfangsstadium helfen oft konservative Maßnahmen wie Medikamente oder Physiotherapie. Ist hier alles ausgeschöpft und kann Ihr eigenes Hüftgelenk nicht erhalten werden, gibt es heute moderne Operationsverfahren, mit denen wir Ihnen ein lang haltendes, gut verträgliches Implantat einsetzen können, um Ihre Beweglichkeit möglichst schmerzfrei wiederherzustellen oder zu erhalten.



»Hüftschmerzen können viele Ursachen haben und jedes Gelenk ist einzigartig. Darum behandeln wir Sie von der Diagnose über die Wahl des richtigen Gelenkersatzes bis zum OP-Verfahren immer ganz individuell.«

**Chefarzt Dr. Rando Karl Winter**

Leiter der Klinik für Orthopädie und Endoprothetik



A photograph showing a doctor in a white coat on the right, holding a clipboard and a pen, looking towards an elderly patient on the left. The patient is wearing a blue sweater and glasses. They are sitting at a table with a tablet device. The background is a bright, blurred indoor setting.

Mehr Lebensqualität  
durch die richtige Diagnose &  
Therapie bei Hüftbeschwerden

Ursachen & Auswirkungen  
von Hüftbeschwerden



# Wenn die Hüftgelenke streiken

**Hüftbeschwerden können in jedem Alter auftreten. Besonders oft sind jedoch ältere Menschen betroffen. Das liegt daran, dass unsere Hüftgelenke mit der Zeit verschleißern. Bestimmte Risikofaktoren können diesen natürlichen Abnutzungsprozess beschleunigen.**

Knochen, Knorpel, Muskeln, Sehnen und Bänder halten unser Hüftgelenk zusammen. Mit zunehmendem Alter wird jede einzelne Komponente auf besondere Art beansprucht. Individuelle Faktoren können die Belastung deutlich erhöhen und zu Hüftproblemen führen.

## **Anhaltende Schmerzen und Gehprobleme sind belastend und erschweren den Alltag.**

Ein künstliches Hüftgelenk kann helfen, die Lebensqualität wiederherzustellen. In Deutschland werden pro Jahr ca. 200 000 künstliche Hüftgelenke eingesetzt. Etwa 150 000 davon sind auf eine Arthrose zurückzuführen. Der zweithäufigste Grund für Gelenkersatz ist der Schenkelhalsbruch. Meist sind davon ältere Menschen betroffen.



## **Beschwerden sind nicht gleich Beschwerden**

### **Symptome muss man richtig einstufen.**

Jeder Mensch nimmt Beschwerden anders wahr. Für einige kommt ein neues Hüftgelenk erst infrage, wenn andere Therapiemöglichkeiten zur Genüge ausgeschöpft sind. Andere Patient:innen entscheiden sich früh für eine Hüftprothese, weil sie nicht unbedingt bereit sind, konservative Behandlungsmöglichkeiten auszuprobieren.

In unserer Klinik für Orthopädie und Endoprothetik haben wir uns auf Gelenkerkrankungen spezialisiert. Wir behandeln Sie bei Hüftbeschwerden systematisch von der Diagnostik über die konservative Therapie bis zur Operation, bei der wir Ihr Hüftgelenk durch ein künstliches Gelenk ersetzen. Dabei profitieren Sie von unserer Rundumversorgung, bei der wir ambulant und stationär Ihre gesamte Behandlung in einer Hand belassen und sichern können.



# Hüftprobleme – das sind häufige Ursachen und Symptome.

Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk und das zweitgrößte Gelenk in unserem Körper. Der Oberschenkelknochen und das Becken bilden dabei die Gelenkpartner. Wenn wir stehen und gehen, ruht unsere gesamte Körperlast auf diesem Gelenk. Deshalb ist unsere Hüfte sehr verschleißanfällig und reagiert auf viele andere Faktoren empfindlich. Meist sind es die damit verbundenen Schmerzen, die Betroffene belasten.

Nach dem Aufstehen schmerzen die ersten Schritte, Treppensteigen ist beschwerlich oder auf der Seite zu liegen tut weh – Hüftschmerzen können nach starker körperlicher Beanspruchung, aber auch in Ruhe auftreten.

Hüftprobleme machen sich beispielsweise als Schmerzen beim Loslaufen, als phasenweise auftretende Schmerzen oder auch als Dauerbeschwerden in der Leistenregion bemerkbar. Oft kommen zu den Schmerzen auch ein Instabilitätsgefühl, Steifheit und eine Einschränkung des Bewegungsausmaßes hinzu. Vielen Patienten:innen fällt es zunehmend schwerer, sich Strümpfe oder Schuhe anzuziehen.

## Wie fühlen sich Hüftbeschwerden an?

### Schmerzen treten oft in der Leistenregion auf.

Meist spüren Betroffene die Schmerzen im Bereich der Leiste. Je nach Ursache können die Schmerzen auch in den Oberschenkel oder bis ins Knie ausstrahlen.

Aber es muss nicht immer die Hüfte sein: Schmerzen aus der Lendenwirbelsäule können auch an der Hüftaußenseite wahrgenommen werden.

## Woher kommt der Schmerz?

### Nicht immer ist Schmerz Anzeichen für ein verschlissenes Hüftgelenk.

Oft werden die Beschwerden durch zu hohe Spannungen in Muskeln und Faszien verursacht, die das Hüftgelenk strapazieren. Erst bei lang andauernden Verspannungen kommt es zu spürbaren Hüftgelenksschäden.

Die daraus resultierenden Schmerzen werden von Betroffenen meist als stechend und durchdringend beschrieben. Man spürt sie dort, wo sich die Hüftgelenke befinden, also etwa in der Mitte der Leisten.



## Mögliche Ursachen von Hüftbeschwerden

Neben Gelenkverschleiß können auch Verletzungen, Entzündungen, aber auch eine familiäre Veranlagung, angeborene Fehlstellungen oder eine Erkrankungen der Wirbelsäule zu Hüftschmerzen führen.

### Hüftarthrose (Coxarthrose)

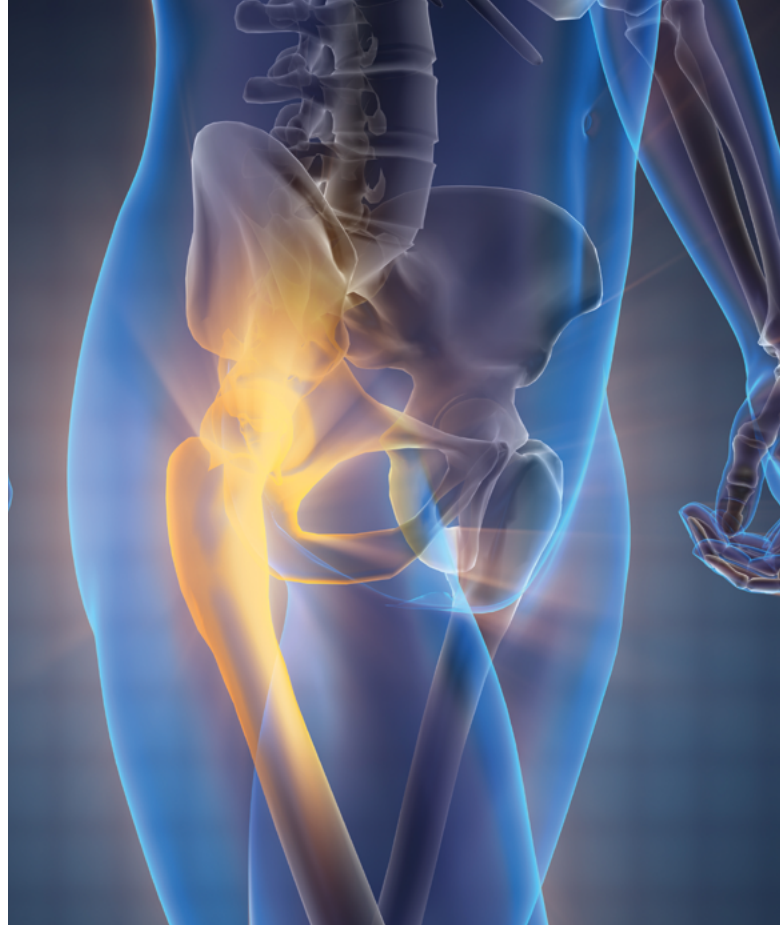
Die häufigste Ursache für Hüftschmerzen sind Verschleißerscheinungen am Gelenk, genauer gesagt an der Knorpeloberfläche von Hüftpfanne und Hüftkopf. Dadurch steigt die Druckbelastung auf die Knochen und es kommt zu Umbauvorgängen und Neubildung von Knochen. Dadurch lässt auch mit der Zeit die Beweglichkeit nach. Erste Anzeichen sind oft Schmerzen im Leistenbereich bei Bewegung. Die Hüftarthrose tritt meist im fortgeschrittenen Alter auf.

### Verletzung, Unfall oder Sturz

Durch einen Unfall oder einen Sturz können Knochen, Sehnen, Bänder, Knorpel und Weichteilgewebe der Hüfte beschädigt werden. Relativ häufig sind Zerrungen der Muskulatur im Bereich der Hüfte, meist durch ruckartige und ungewohnte Bewegungen, etwa bei Sportarten wie Fußball oder Tennis. Bei einem Sturz auf den Oberschenkel oder die Hüfte kann im höheren Alter auch ein Oberschenkelhalsbruch auftreten. Er gehört zu den häufigsten Verletzungen von Menschen über 65 Jahren. Nach dem Sturz führt der Bruch meist zu akut einsetzender Steh- und Gehunfähigkeit mit starken, stechenden Schmerzen.

### Hüftgelenkentzündung (Coxitis, Coxarthritis)

Diese Entzündungsreaktion im Hüftgelenk kann bakteriell, rheumatisch oder durch andere Auslöser verursacht werden. Betroffene haben oft starke Leistenschmerzen in Kombination mit einer massiven Schonhaltung und einem schaukelnden Gang. Begleiterscheinungen wie Fieber können ebenfalls hinzukommen.



### Schleimbeutelentzündung (Bursitis)

Schleimbeutel (lateinisch „bursa“ = beutel) sind kleine, mit einer gelartigen Flüssigkeit gefüllte Säckchen, die wie ein Kissen Körperstellen polstern, die Reibung und Druck aushalten müssen. An den Hüftgelenken sitzen mehrere Schleimbeutel. Durch zu starke Beanspruchung, aber auch durch Bakterien oder Erkrankungen wie Arthritis oder Gicht kann es zu Entzündungen der Schleimbeutel kommen. Dann sammelt sich darin Gewebsflüssigkeit, der Schleimbeutel schwillt an und drückt auf das umliegende Gewebe. Dies kann starke Schmerzen und Bewegungsprobleme auslösen. Ziehende oder stechende Schmerzen an der Oberschenkelaußenseite, vor allem nach Bewegen des Beines, sind mögliche Anzeichen. Liegen auf der Seite ist dann schmerzbedingt nicht möglich.



### Hüftkopfnekrose

Bei dieser Erkrankung kommt es infolge einer Durchblutungsstörung zum Absterben von Teilen oder des gesamten Hüftkopfes. Zu den Anfangssymptomen zählen schleichende oder plötzlich einschießende Leistenschmerzen. Im weiteren Verlauf können die Schmerzen so massiv werden, dass eine Bewegung der Hüfte unmöglich wird.

### Hüftdysplasie

Bei dieser angeborenen Fehlbildung hat der Hüftkopf des Oberschenkels keine optimale Überdachung in der Hüftgelenkpfanne. Dadurch kommt es zu einer ungleichmäßigen Belastung, eine vorzeitige Abnutzung des Hüftgelenkes kann die Folge sein. Etwa zwei bis drei von 100 Neugeborenen haben eine Hüftdysplasie. Routinemäßig werden Babys bei den Vorsorgeuntersuchungen daraufhin untersucht. Erwachsene leiden bei einer nicht oder unzureichend behandelten Hüftdysplasie in der Kindheit unter Spätfolgen wie Schmerzen, Instabilität und Gangunsicherheit.

### Hüftimpingement

Durch die individuelle Anatomie können Knochen im Hüftgelenk schmerzhaft zusammenstoßen. Je nach Form des Oberschenkelkopfes oder der Gelenkpfanne kann es zum Aneinanderstoßen von Knochen des Hüftgelenkes kommen – zum sogenannten Impingement. Patient:innen mit Hüftblockaden spüren häufig tief liegende Schmerzen in der Leistengegend.

### Rückenprobleme

Häufig liegen die Ursachen nicht in der Hüfte, sondern im Rücken, etwa wenn der Wirbelkanal in der Lendenwirbelsäule zu eng ist (Spinalkanalstenose), was sich bei vielen Menschen im Laufe des Alters entwickelt. Typisch sind Schmerzen an der Hüftaußenseite auch nach einem Bandscheibenvorfall.

### Osteoporose

Diese Erkrankung des Skeletts wird auch Knochenschwund genannt. Dabei verringern sich Kalziumgehalt und Struktur der Knochen, wodurch diese porös werden. Schon bei mäßigen Belastungen kann es dann zu Brüchen kommen. Häufig sind Frauen ab der Menopause betroffen. Denn der damit einhergehende Östrogenmangel trägt dazu bei, dass verstärkt Knochenmasse abgebaut wird. Aber auch Mangelernährung und zu wenig Sonnenlicht können Osteoporose begünstigen. Knochenschwund tritt am häufigsten an der Wirbelsäule und der Hüfte auf.

# Hüftarthrose (Coxarthrose)

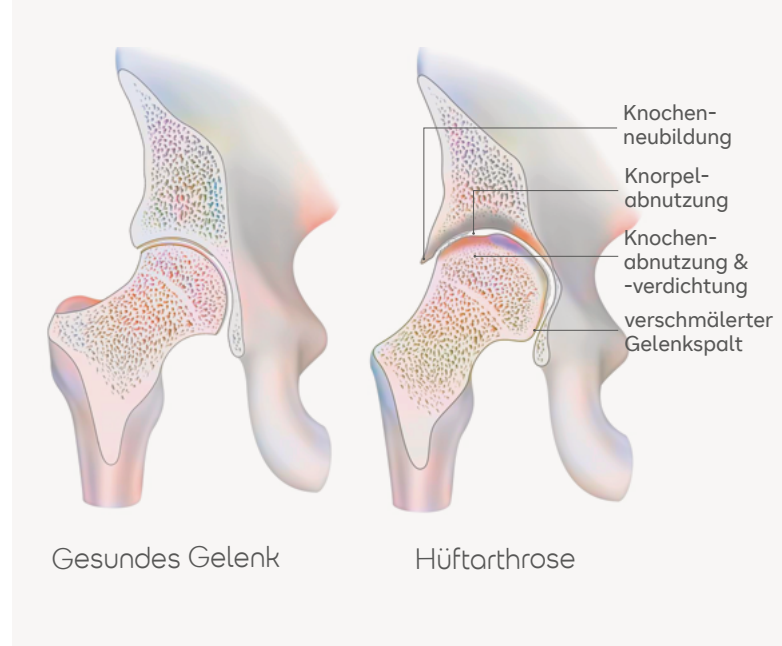
Die Hüftarthrose – auch Coxarthrose von lateinisch „coxa“ für Hüfte bzw. Hüftgelenk – ist eine Erkrankung des Hüftgelenks und der häufigste Grund für ein Hüftimplantat. Umgangssprachlich wird die Erkrankung als Gelenkverschleiß bezeichnet. Die meisten Betroffenen sind über 60 Jahre alt. Aber auch jüngere Menschen können eine Hüftarthrose entwickeln, etwa aufgrund von Erkrankungen oder Fehlbildungen.

## Was ist eine Hüftarthrose?

Einfach ausgedrückt versteht man darunter eine zunehmende Abnutzung des Gelenkknorpels im Hüftgelenk. Dabei werden der Knorpel und der angrenzende Knochen geschädigt und es kommt zu einem fortschreitenden Verschleiß des Hüftgelenks.

## Wie entsteht eine Hüftarthrose?

Unser Knorpelgewebe nutzt sich im Laufe des Lebens ab, dies ist ein normaler Alterungsprozess. Dabei kommt es zu einem Verschleiß der Knorpeloberfläche von Hüftpfanne und Hüftkopf, d. h. dabei wird die Knorpelschicht, die das Gelenk schützen soll, zerstört und kann nicht mehr als Stoßdämpfer wirken. Die Knochen reiben dann direkt aufeinander. Sie werden abgenutzt und können sich sogar verformen.



## Wie verläuft eine Arthrose?

Eine Hüftarthrose kann sehr unterschiedlich verlaufen. Viele Betroffene haben zu Beginn der Arthrose keine oder nur leichte Beschwerden. Erst wenn mehr und mehr der schützenden Knorpelschicht verloren geht, kommt es zu immer stärkeren Schmerzen und zu teilweise massiven Bewegungseinschränkungen.

Manchmal schreitet die Erkrankung aber auch schnell voran und kann die Lebensqualität innerhalb kurzer Zeit erheblich beeinträchtigen.

Durch Physiotherapie, Anpassungen der Ernährung und des Lebensstils sowie Gewichtsabnahme lässt sich der Verlauf der Hüftarthrose in vielen Fällen verlangsamen. Im fortgeschrittenen Krankheitsstadium kann der Austausch des eigenen Gelenks durch eine Hüftprothese die Beweglichkeit wiederherstellen.



Diagnose, Therapie &  
Rehabilitation



Es geht uns um Ihre  
schmerzfreie Mobilität.



# Wir begleiten Sie auf Ihrem Behandlungsweg.

Bei uns setzen sich viele Menschen dafür ein, dass Sie gesund werden und bleiben. Um die für Sie beste Behandlung zu finden, ist es wichtig, die tatsächlichen Ursachen Ihrer Beschwerden zu finden. Ohne diese genau zu kennen, kann es keine erfolgreiche Therapie geben. Dafür arbeiten wir interdisziplinär und klinik- sowie regionsübergreifend im SRH Verbund zusammen.

## Hier werden Sie an einem Ort rundum versorgt.

Unsere Klinik für Orthopädie und Endoprothetik ist die Anlaufstelle für Ihren kompletten Behandlungsweg. Bei uns sind Sie in besten Händen – bei ersten Beschwerden wie Schmerzen und auch dann, wenn Sie ein neues Hüftgelenk benötigen.

## Wir behandeln Sie individuell.

Bei allen Therapieschritten steht Ihnen unser Team aus engagierten Fachärzt:innen zur Seite. Sie werden möglichst von jeweils dem gleichen Arzt bzw. der gleichen Ärztin behandelt und betreut.

## So sieht Ihr Behandlungsweg bei uns aus.

Beginnend mit der Spezialsprechstunde in der Orthopädischen Ambulanz über die Operation bis zur Rehabilitation und Nachbehandlung versorgen wir Sie umfassend und fachkundig.



## Es sind Ihre Beschwerden. Und es ist Ihre Behandlung.

Darum haben wir immer Ihre ganz individuellen Lebensumstände und Bedürfnisse im Blick und setzen alles daran, dass Sie sich im Rahmen Ihrer Heilungskapazitäten und Möglichkeiten wieder ohne Schmerzen gut bewegen können.

## Gelenkerhalt geht immer vor.

Ein künstliches Hüftgelenk empfehlen wir immer erst dann, wenn alle anderen Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft sind. Hier steht uns die ganze Palette gelenkerhaltender konservativer und operativer Maßnahmen zur Verfügung.



# Erst finden wir die Ursache, dann die optimale Therapie.

**Es geht um Ihre Behandlung. Darum nehmen wir uns sehr viel Zeit, um Sie und Ihre Beschwerden genauestens kennenzulernen. Ob es eine Spritzenkur oder eine große Operation ist – bei uns sind Sie auf jeder Etappe Ihrer Therapie in den gleichen guten Händen.**

## Diagnose

### **Am Anfang steht die exakte Diagnose.**

Wo genau schmerzt Ihr Hüftgelenk? Welche Bewegungen sind nicht mehr möglich? Und gibt es weitere Beschwerden? Der erste Schritt ist immer eine Erfassung Ihres Zustandes, damit wir eine präzise Diagnose stellen können.

- Wir befragen Sie zu Ihren Beschwerden und machen eine ausführliche Anamnese, auch unter Einbezug Ihrer bisherigen Krankheitsgeschichte.
- Wir untersuchen Ihre Hüftgelenke und wenden dabei modernste Diagnoseverfahren an.
- Auf dieser Basis entwickeln wir Behandlungsstrategien, die wir mit Ihnen besprechen. Gemeinsam planen wir dann den weiteren Therapieverlauf.

## Die konservative Therapie

### **Sie ist unser erstes Mittel der Wahl**

Zur Behandlung Ihrer Beschwerden steht uns das ganze Spektrum der konservativen Therapieformen zur Verfügung, etwa schmerz- und entzündungshemmende Medikamente, Verordnung manueller Therapie, Krankengymnastik oder Traktionsbehandlungen.

### **Gelenkerhalt hat für uns oberste Priorität.**

Wir setzen alles daran, Ihr Hüftgelenk so lange wie möglich zu erhalten. Maßgabe dabei sind für uns Ihr Leidensdruck und Ihre Lebenssituation. Eine Gelenkoperation sollte aus unserer Sicht immer der letzte Schritt sein, wenn andere Behandlungsmethoden nicht zur Besserung Ihrer Beschwerden geführt haben.

### **Wir begleiten Sie durch Ihre Therapie.**

Wenn wir eine Operation empfehlen, richten wir uns nach Ihren Bedürfnissen. In der Regel sind die Eingriffe planbar. Was der Eingriff bewirken kann und wie operiert wird, besprechen wir detailliert mit Ihnen. Und Sie lernen die Ärzt:innen, die Ihre Operation durchführen, vorher gut kennen und können sich vertrauensvoll mit all Ihren Fragen an sie wenden.

# Auf einen Blick

## Wichtige Diagnose- & Behandlungsschritte

- Erfassung Ihrer Krankengeschichte
- Befunderhebung mit ausführlicher Untersuchung
- Diagnostik u. a. durch bildgebende Verfahren wie Röntgen, Sonografie, MRT, CT
- Bestimmung von relevanten Laborwerten
- zusammenfassende Befunderläuterung
- Besprechung der Therapieoptionen
- gemeinsame Erstellung des individuellen Behandlungsplans

## Eine Therapie gegen Ihre Schmerzen

Jeder Hüftschmerz ist anders. Und es gibt unterschiedliche Schmerzqualitäten. Eine exakte Beschreibung Ihrer Hüftbeschwerden kann uns helfen, die genaue Ursache diagnostisch einzugrenzen. Zudem können wir Ihnen eine auf Ihren individuell empfundenen Schmerzzustand abgestimmte Behandlung mit Schmerzmitteln anbieten. Dabei wenden wir verschiedene schmerztherapeutische Verfahren an, um eine schnelle und effektive Linderung zu bewirken.

## Operative Eingriffe

### Wir operieren gewebe- und knochenschonend.

Dabei setzen wir bedarfsgerecht alle Operationsmethoden ein, von minimal-invasiven Eingriffen bis zu umfangreichen Gelenkrekonstruktionen.

## Gelenkerhaltende Operationen

Sind die Schäden am Hüftgelenk eher gering und ist vor allem die Gelenkfläche betroffen, ist in manchen Fällen auch eine Arthroskopie möglich. Diese gelenkerhaltende Operation, auch Gelenkspiegelung genannt, ist ein minimal-invasiver Eingriff, bei dem der Knorpel in der Gelenkkapsel gezielt behandelt wird. Liegt eine Durchblutungsstörung des Hüftkopfes vor, so erfolgen eine Anbohrung und das Einsetzen knochenbauender Medikamente.

## Gelenkersatz

So wenig wie möglich, so viel wie nötig – das ist unsere Devise, wenn wir Ihr Gelenk ersetzen. Welche Prothesenart für Sie sinnvoll ist, besprechen mit Ihnen die Ärzt:innen, die Ihre Operation dann auch durchführen. Wir verwenden moderne, bewährte Implantate mit langer Standzeit.

## Wechseloperationen

Bestehende künstliche Hüftgelenke, die sich gelockert haben oder bei denen ein relevanter Verschleiß vorliegt, tauschen wir in Teilen oder komplett aus. Auf diese komplizierten Eingriffe haben wir uns mit besonderer Expertise spezialisiert.

## Septische Chirurgie

Seltene Komplikationen wie Infekte bei einliegenden Kunstgelenken sanieren wir nach neuesten medizinischen Erkenntnissen.



# Was Sie über den Einsatz künstlicher Hüftgelenke wissen sollten.

Eine Prothese wird dann notwendig, wenn Ihr natürliches Hüftgelenk so stark geschädigt oder verschlissen ist, dass konservative und gelenkerhaltende Behandlungsverfahren nicht mehr den gewünschten Heilerfolg versprechen.

Wann genau dies der Fall ist, kann sehr unterschiedlich sein. Oft betreuen wir unsere Patient:innen über eine lange Zeit hinweg und schöpfen erst alle Behandlungsmaßnahmen aus, um Schmerzen einzudämmen und Beweglichkeit und Funktionalität des betroffenen Hüftgelenks zu erhalten. Ist dies nicht mehr möglich, kann ein vollständiger Ersatz des Hüftgelenks der optimale Behandlungsweg sein. Wir wägen immer gemeinsam mit Ihnen sehr genau ab, ob und wann ein solcher Eingriff sinnvoll ist.

## Was ist eine Hüft-Endoprothese?

**Das Implantat ersetzt Ihr Hüftgelenk.**

Eine Hüft-Endoprothese (von griechisch „endo“ für „innen“) ist ein künstliches Hüftgelenk, mit dem ein geschädigtes natürliches Gelenk ersetzt wird. Es verbleibt dauerhaft im Körper. Muss ein Gelenk ausgetauscht werden, wird es ganz entfernt, um durch ein Implantat ersetzt zu werden: In der Operation wird der Hüftkopf entfernt und sowohl auf der Seite der Hüftpfanne als auch der Seite des Oberschenkelknochens ein Implantat eingesetzt.

**Wie ist ein künstliches Hüftgelenk aufgebaut?**  
Das Kunstgelenk besteht in der Regel aus vier Teilen.

Diese Komponenten werden bei der Implantation einer Hüftprothese eingebaut. Gegebenenfalls können sie auch einzeln ausgetauscht werden:

- künstliche Pfanne
- Gleitlager (ein sogenanntes Inlay)
- künstlicher Oberschenkelchaft
- künstlicher Hüftkopf



Mathys optimys  
Kurzschaft-Endoprothese

Zimmer Biomet Avenir® Müller  
Standardschaft-Endoprothese

**Je nach Ausprägung und Krankheitsgrad können verschiedene Typen künstlicher Hüftgelenke zum Einsatz kommen. Moderne Hüftprothesen sind so konstruiert, dass für ihren Einsatz während der Operation so wenig eigenes Knochenmaterial wie möglich „geopfert“ werden muss.**

Über 95 Prozent der Patient:innen sind mit dem Ersatzgelenk zufrieden, das zeigen Umfragen. Und mehr als 90 Prozent der künstlichen Hüften funktionieren noch 20 Jahre nach dem Einbau einwandfrei.

### **Prothesenarten**

#### **Welche Arten von Hüftprothesen gibt es?**

Kurzschafthprothese, Standardprothese und Revisionsprothese dienen alle dazu, die verschlissenen Gelenkanteile zu ersetzen, Ihnen die Schmerzen zu nehmen, und die Beweglichkeit wieder zu ermöglichen.

#### **Welche Hüftprothese ist für Sie richtig?**

Das entscheiden wir auf Basis der Diagnostik und der weiteren Untersuchungen, die uns zeigen, wie Ihr Hüftgelenk beschaffen ist und wo Ersatz nötig ist. Dabei spielen die Qualität Ihrer Knochen – also wie fest diese sind – eine ebenso wesentliche Rolle wie das Ausmaß des Verschleißes, Ihr Alter und Ihr Bewegungsanspruch.



#### **Was ist eine Total-Endoprothese (Hüft-TEP)?**

Darunter versteht man den vollständigen Ersatz eines kranken Hüftgelenks. Hierbei werden sowohl die Hüftgelenkspfanne als auch der Gelenkkopf operativ ersetzt. Die Pfanne wird im Becken verankert und von einem Inlay ausgekleidet. Der Hüftschaft wird in den Oberschenkelknochen implantiert und ein künstlicher Kugelkopf verbindet den Oberschenkelknochen wieder mit dem Becken.

### **Befestigung**

#### **Wie wird die Hüft-Endoprothese befestigt?**

Die einzelnen Komponenten Ihres künstlichen Hüftgelenks werden mit Ihrem eigenen Knochen verbunden. Dabei unterscheidet man drei Arten: die zementfreie, die zementierte und die Hybrid-Hüftprothese. Welche Verankerung gewählt wird, hängt in der Regel von der Knochenqualität und weniger vom Alter ab.

## Materialien

### Woraus besteht Ihre Hüft-Endoprothese?

In der Regel wird widerstandsfähiges und stabiles Material wie Metall-Legierungen, Kunststoffe und Keramik verwendet. Die Materialien müssen einige Kriterien erfüllen. Schließlich handelt es sich um körperfremde Substanzen, die Ihr Organismus tolerieren muss, damit Ihr Implantat möglichst lange beschwerdefrei hält. Liegt bei Ihnen eine Metall-Allergie vor, etwa gegen Nickel, versorgen wir Sie mit einer Prothese aus einer Titanlegierung. Bevor wir das Material wählen, fragen wir Sie nach bekannten Unverträglichkeiten.

## Lebensdauer

### Wie lange hält Ihre Hüft-Endoprothese?

Die sogenannte Standzeit für eine Hüft-TEP aus modernen körperverträglichen Metall-Legierungen liegt bei ungefähr 25 Jahren. Wie lange und wie gut das Implantat hält, hängt auch von weiteren Faktoren ab. Das Alter spielt eine Rolle: Bei jüngeren Patient:innen ist zum Beispiel mit größeren Bewegungsbelastungen zu rechnen, was sich auf die Lebensdauer der Prothese auswirken kann. Auch Übergewicht oder intensiver Sport haben mitunter einen negativen Einfluss.

## Komplikationen

### Welche Risiken hat die Operation?

Implantatlockerungen, Infektionen und eine Instabilität des Gelenks sind die bekanntesten Komplikationen. Selten kommt es unmittelbar nach der Operation zu Wundheilungsstörungen, Missempfindungen oder einer Schwäche im Bein. Während des Eingriffs können in seltenen Fällen Nerven und Gefäße verletzt werden, bei Wechseloperationen oder mehrfach operierten Patient:innen ist das Risiko etwas erhöht.

Um die bestehende Thrombosegefahr zu mindern, geben wir vier Wochen lang entsprechende Medikamente. Beschwerden wie Schmerzen und Nervenschädigungen, die durch Verschleißerscheinungen im Rückenbereich verursacht werden, können durch den Ersatz des Hüftgelenkes nur unwesentlich beeinflusst werden.

## Wechseloperationen

### Wann muss die Hüft-Endoprothese getauscht werden?

Bei zunehmendem Verschleiß oder Lockerung kann eine erneute Operation – eine sogenannte Revision – nötig werden. Da diese Veränderungen im Anfangsstadium nicht immer Beschwerden hervorrufen, sind regelmäßige Röntgenverlaufskontrollen alle drei Jahre wichtig. Nur so können Veränderungen rechtzeitig erkannt werden. Treten Komplikationen auf, sitzt das Implantat nicht richtig oder hat sich eine Infektion gebildet, muss die Hüftprothese je nach Befund frühzeitig komplett gewechselt oder es müssen einzelne Komponenten ausgetauscht werden.



# Teamwork für Ihre Heilung

Gemeinsam arbeiten wir daran, dass Sie nach dem Eingriff schnell wieder genesen. Unser erfahrenes Team unterstützt Sie vor, während und nach Ihrer Operation. Und schon vor dem Eingriff können Sie Kontakt zu unserem Sozialdienst aufnehmen. Dieser berät und unterstützt Sie gerne rund um Ihre Reha und die Nachsorge und Hilfestellungen für zu Hause.

## Wir mobilisieren Sie schon in unserer Klinik.

Das erste Mal Aufstehen oder der erste Toilettengang – unsere Pflegekräfte helfen Ihnen nach der Operation mit viel Einfühlungsvermögen genau da, wo Sie es brauchen. Und die ersten vorsichtigen Schritte machen Sie an der Seite unserer erfahrenen Physiotherapeut:innen, möglichst schon am ersten Tag nach dem Eingriff.

## Ihre ambulante Reha

Morgens in die Klinik, abends wieder nach Hause: Bei uns können Sie im Anschluss an Ihre Operation eine ambulante Rehabilitationsmaßnahme absolvieren. So werden Sie nicht aus Ihrem Alltag gerissen und können trotzdem das volle Programm in Anspruch nehmen.



## Die stationäre Reha

Falls Ihre Versorgung zu Hause (noch) nicht geklärt ist oder Sie lieber an einem Ort aufgehoben und rundum betreut werden wollen, bietet sich eine stationäre Rehabilitation an.

## Physiotherapie für den Übergang

Es kann vorkommen, dass Ihre Reha nicht unmittelbar nach Ihrer Operation und dem anschließenden Klinikaufenthalt bei uns beginnt. Damit Sie in der Zwischenzeit am Ball bleiben und weiter an Ihrer Beweglichkeit arbeiten, können wir Ihnen bei Bedarf Physiotherapiebehandlungen verschreiben.

# Wir lassen Sie nicht allein.

## Weitere Informationen

Ihre Fragen, Sorgen und Bedürfnisse sind uns wichtig. Sprechen Sie uns an, wenn Ihnen etwas auf dem Herzen liegt – wir sind für Sie da!

**Spezialsprechstunde für Hüfte und Knie**  
in der Orthopädischen Ambulanz im  
SRH Wald-Klinikum Gera

**Unsere telefonische Erreichbarkeit**

- MO 07:30–10:00 | 13:00–15:00 Uhr
- DI 07:30–10:00 | 13:00–15:00 Uhr
- MI 08:30–11:00 | 13:00–16:00 Uhr
- DO 09:00–11:00 | 13:00–15:00 Uhr
- FR 07:30–12:00

**Sie benötigen keine Überweisung  
in die Sprechstunde.**

**Zur ambulanten Terminvereinbarung  
für unsere Sprechstunde**

T 0365 828-3730  
OrthopaedischeAmbulanz.wkg@srh.de

**Zur stationären Terminvereinbarung  
oder Fragen zur Ihrer OP**

**Chefarztsekretariat**

**Dana Wolf & Jana Blumenstein**

T 0365 828-3741

T 0365 828-3743

orthopaedie-gera@srh.de

**Unsere Partner in der Orthopädie**

In unseren angeschlossenen orthopädischen  
Praxen in Gera werden Sie ambulant  
behandelt, auch vor und nach einer Operation.

**Orthopädische Praxis am Puschkinplatz in Gera**

Jens Pollack, Enrico Pfuhez, Dr. Rico Ilgen  
Puschkinplatz 2–3, 07545 Gera

**Spezialsprechstunde für Hüfte und Knie  
sowie Sport-Orthopädie**

T 0365 55196456

orthopaedie-gera4@srh-poliklinik.de

**Orthopädische Praxis in Gera-Lusan**

Dr. Andreas Meyer, Sven Pabst  
Schleizer Straße 35–37, 07549 Gera

**Fuß- und Handsprechstunde sowie Spezial-  
sprechstunde für Hüfte und Knie**

T 0365 7101011

orthopaedie-gera2@srh-poliklinik.de

**Sie benötigen keine Überweisung  
in die Sprechstunde.**

# Wenn Sie ein neues Gelenk benötigen

**Die Entscheidung für ein künstliches Gelenk fällt vielen Menschen nicht leicht. Sicher haben auch Sie vorab viele Fragen. Schließlich ist die Operation ein großer Eingriff. Wie sich das künstliche Gelenk im Körper anfühlt und ob Ihre Beschwerden ganz verschwinden, kann niemand voraussagen. Allerdings können wir Ihnen aufgrund unserer langjährigen Erfahrung bescheinigen: Die weit überwiegende Mehrzahl unserer Patient:innen findet nach der Gelenkoperation zu neuer Lebensqualität.**

## **Bin ich nicht schon zu alt oder noch zu jung für ein neues Gelenk?**

Das Alter ist zwar ein Faktor, der über die Art der Prothese und das Operationsverfahren entscheiden kann. Aber grundsätzlich zu jung oder zu alt für ein neues Gelenk ist man nicht. Unsere Fachärzt:innen wägen sehr genau ab, ob und welche Prothese sich für Sie eignet. Darauf können Sie vertrauen und sich auf unsere ausgewiesene Expertise verlassen.

## **Sollte ich eine Zweitmeinung einholen?**

Wir untersuchen Sie und besprechen mit Ihnen mögliche Behandlungsoptionen – Sie entscheiden aber letztlich, welchen Therapieweg Sie einschlagen wollen. Unsere Empfehlung beruht auf unserer Diagnose und Erfahrung. Falls Sie unsicher sind, möchten wir Sie in jedem Fall dazu ermuntern, die Meinung von weiteren Fachärzt:innen einzuholen, damit Sie zu einer Entscheidung finden, die sich für Sie richtig und gut anfühlt.

## **Wer hilft mir, wenn ich Probleme mit meiner Prothese habe?**

Für uns ist Ihre Behandlung mit der Entlassung aus unserer Klinik nicht abgeschlossen. Wir sind auch danach für Sie da. Denn wir kennen Ihre Krankengeschichte und den Verlauf Ihrer Heilung. Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen, übermäßige Schmerzen oder unerwartete Bewegungsprobleme haben. Und Sie können sich jederzeit in der SRH Notaufnahme oder nach telefonischer Anmeldung in unseren orthopädischen Praxen vorstellen.

»Wir freuen uns, von so vielen Patientinnen und Patienten die Rückmeldung zu bekommen, wie gut sie mit ihrem neuen Hüftgelenk zurechtkommen und dass sie endlich schmerzfrei sind in Alltag, Beruf und Freizeit.«

Oberarzt Dr. Michael Böhme-Steinhauff,  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie



# Häufig gestellte Fragen – unsere Antworten

»Wir klären unsere Patientinnen und Patienten immer persönlich sehr ausführlich auf. Dabei sprechen wir auch über ihre Sorgen und Bedenken.«

Oberärztin Dr. Franziska Müller-Haun,  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

## Erfahren Sie mehr!

Weitere Informationen zu unserer Klinik finden Sie auf unserer Website. Schauen Sie mal vorbei! Einfach QR-Code scannen – oder folgen Sie dem **Short-Link** [bit.ly/3Sg51nW](https://bit.ly/3Sg51nW)



## Wie kann und muss ich mich auf die Gelenkoperation vorbereiten?

Erkrankungen der Mundhöhle wie z. B. Parodontitis können das Risiko für Komplikationen durch Infektionen an den Kunstgelenken erhöhen. Daher erfragen wir vorab auch Ihren Zahnstatus. Behandlungen wie z. B. eine Wurzelbehandlung sollten zuvor abgeschlossen sein. Auch offene Stellen, Eiterungen oder eine Verletzung im Bereich, wo operiert werden soll, müssen vor Ihrer Operation ausgeheilt sein. Ein optimal eingestellter Langzeitzucker bei Menschen mit Diabetes unterstützt die Wundheilung. Wenn Sie Diabetes haben, müssen Sie bei der Einnahme bestimmter Tabletten ca. zwei Tage vor der Operation pausieren. Sprechen Sie hierüber mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt oder mit uns.

## Brauche ich nach der Operation dauerhaft Medikamente?

Nach einem operativen Eingriff besteht immer das Risiko, dass Blutgerinnsel entstehen. Um diese Thrombosegefahr zu reduzieren, erhalten Sie vier Wochen lang Medikamente. Bei der Prothesenversorgung hat sich die orale Einnahme gegenüber der täglichen Spritzengabe durchgesetzt.



### **Wie lange dauert es, bis ich nach dem Eingriff wieder fit bin?**

Das hängt von Ihnen, Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand und der Schwere der Operation ab. In der Regel bleiben Patient:innen ca. sieben Tage stationär bei uns. Individuell kann das aber unterschiedlich sein. Für uns ist es auch weniger eine Frage der Zeit, sondern der Fähigkeiten: Mit Gehhilfen und Unterstützung sollten Sie am Tag Ihrer Entlassung weitgehend selbstständig gehen und Treppen steigen können. Die Wunde muss trocken sein und sich auf einem guten Heilungsweg befinden.

### **Verändert sich meine Beinlänge durch die OP?**

Vor der Operation schauen wir uns Ihre Beinlänge genau an und planen am Computer den präzisen Sitz Ihrer Prothese. Geringe Beinlängendifferenzen sind in Einzelfällen möglich, auch wenn wir den Eingriff sorgfältig planen. Oft muss man sehr kleine Differenzen nur übergangsweise ausgleichen, bis Sie wieder richtig in Gang gekommen sind.

### **Welche Bewegungen sollte ich nach der Hüftoperation vermeiden?**

Tiefes Hinsetzen z. B. auf der Toilette, das Anziehen der Schuhe in der Hocke, Drehen im Bett auf die nicht operierte Seite und das Überschlagen der Beine sind für die Stellung der frisch eingebauten Hüftprothese riskant. Solche Bewegungen sollten Sie in den ersten zwölf Wochen nach der Operation vermeiden. Nutzen Sie Hilfsmittel wie Schuhanzieher, Sitzkissen oder Toilettensitzerhöhungen. In den ersten Tagen nach der Operation erklären Ihnen unsere Physiotherapeut:innen, welche Bewegungen Sie wie ausführen können.



### **Kann ich etwas dafür tun, dass mein Implantat lange hält?**

Durch Ihr Verhalten können Sie die Lebensdauer Ihres Implantats entscheidend beeinflussen. Vermeiden Sie Stürze, achten Sie auf Ihr Gewicht und verzichten Sie beispielsweise auf Sport, bei dem Ihr Hüftgelenk stark belastet wird. Auch Ihre Alltags- und Essgewohnheiten wirken sich auf den Knochenstoffwechsel aus – ein gesunder Lebensstil ist auch hier vorteilhaft.


### **Wie sieht die Nachsorge aus?**

Wenn Sie entlassen werden, geben wir Ihnen den Termin für Ihre erste Nachkontrolle in einer unserer orthopädischen Praxen direkt mit. Dort untersuchen wir dann Sitz und Zustand Ihres Gelenkersatzes. Danach sollten Sie etwa alle drei Jahre zur Kontrolle kommen – auch wenn Sie beschwerdefrei sind. Im Fall von Harnwegsinfektionen, Infektionen im Mund-Rachen-Raum oder anderweitigen Infekten kann die Einnahme von Antibiotika notwendig sein, auch um Ihre Prothese zu schützen. In diesem Fall ist eine Vorstellung bei einer Ärztin oder einem Arzt unerlässlich.







A person's arm in a green jacket is visible on the left side of the image, resting on a sandy beach. The background shows the ocean and a clear sky.

Das Leben ist ein Fluss.  
Alles ist in Bewegung.  
Sie müssen diesen Weg  
nicht alleine gehen. Wir  
gehen den Weg mit Ihnen  
gemeinsam.

## Aus Leidenschaft fürs Leben.

### **Das SRH Wald-Klinikum Gera**

Wir sind eines der größten Krankenhäuser in Ostthüringen und gestalten die gesundheitliche Versorgung der Menschen in der Region und darüber hinaus. Als Teil der SRH, einem Stiftungsunternehmen mit wegweisenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit, setzen wir auf die Stärke unseres Verbundes. So schaffen wir zukunftsfähige, nahtlos ineinandergreifende stationäre und ambulante Angebote, um Patient:innen gezielt und sicher zu behandeln. Dazu arbeiten wir fachübergreifend zusammen und decken gemeinsam mit unseren Partnern nahezu das gesamte medizinische Leistungsspektrum ab. Mit über 100 Medizinischen Versorgungszentren, einer Tagesklinik, einem Rehasentrum, ambulanten Pflegediensten und einem Hospiz begleiten und unterstützen wir Menschen auf Ihrem Lebensweg. Unser zertifiziertes Onkologisches Zentrum ist überregional anerkannt und führend in der interdisziplinären Behandlung von Krebserkrankungen.

## **Sie haben Fragen?**

Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.

Chefarztsekretariat

T 0365 828-3741 und

T 0365 828-3743

[orthopaedie-gera@srh.de](mailto:orthopaedie-gera@srh.de)

Wir informieren Sie zum Umgang mit Ihrem Implantat nach der Medizinprodukte-Betreiberverordnung (MPBetreibV).