

## WAS IST ZU TUN?



Übergewicht vermeiden/abbauen



Erhalten der Beweglichkeit, Training



Akute Phase  
Ruhigstellung, Kälte, schmerzlindernde, abschwellende und entzündungshemmende Medikamente



Chronische Phase  
Bewegung, Wärme, Physiotherapie, Schmerzmittel nur bei Bedarf zur Unterdrückung akuter Schübe, evtl. Operation

## Wie geht es weiter?

Sie haben nun einiges über Ihre Erkrankung erfahren. Man kann zwar ein geschädigtes Gelenk nicht vollständig heilen, aber das Fortschreiten der Schädigung können Sie aktiv bekämpfen. Ihre tatkräftige Mitarbeit und ein vertrauensvolles Verhältnis zu Ihrem Arzt helfen bei der Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes entscheidend.

### Denken Sie immer daran:

- Richten Sie sich nach den Anweisungen Ihres Arztes.
- Nehmen Sie die Medikamente zuverlässig und genau nach Zeitplan ein.
- Denken Sie an die Termine zu den Kontrolluntersuchungen.

- Teilen Sie Ihrem Arzt mit, wenn Sie während der Behandlung neue Beschwerden hatten.
- Befolgen Sie auch den Rat des Arztes zu Ihrer Lebensführung, denn es geht um Ihre Gesundheit!
- Suchen Sie bei stärkeren Schmerzen Ihren Arzt auf.

**MEPHA PHARMA AG**  
QUALITÄT ZU FAIREN PREISEN  
PLUS LEISTUNG FÜR ARZT UND PATIENT

## HÜFTGELENKSARTHROSE

Was ist das?

Wie entsteht sie?

Was begünstigt sie?

Was kann ich tun?



 Patienten Service

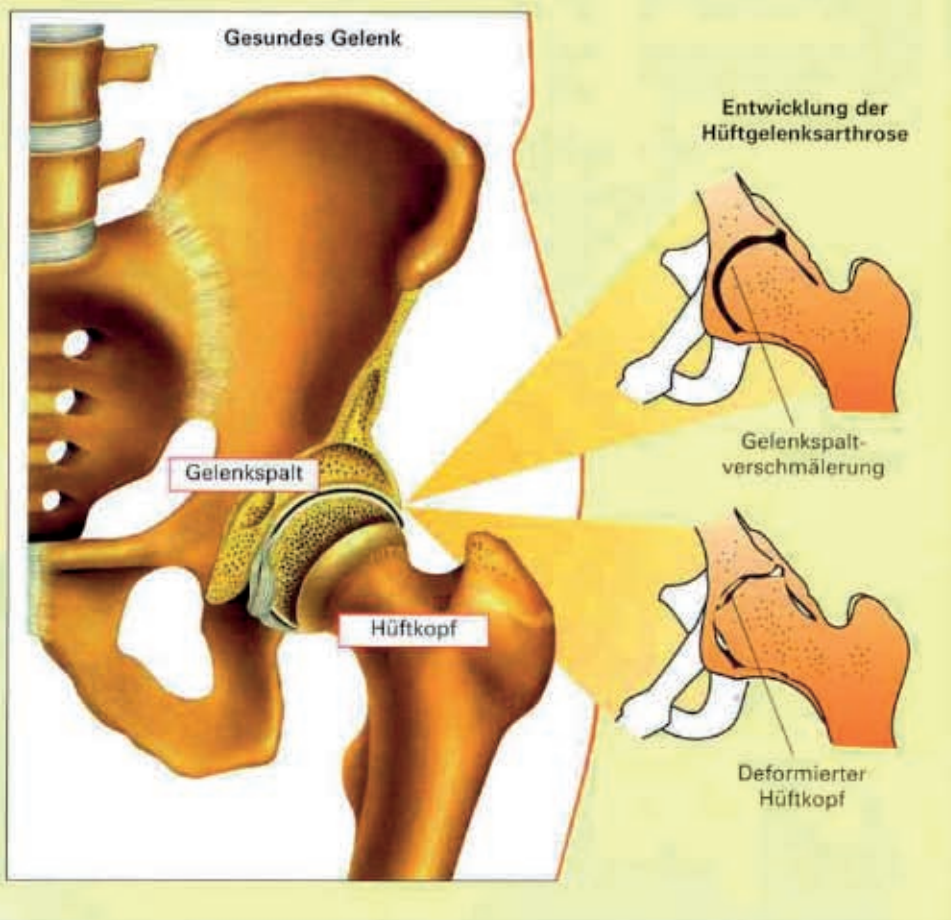
# HÜFTGELENKSARTHROSE

## Symptome

- Steifigkeitsgefühl zu Beginn von Bewegungen
- Anlaufschmerzen
- Ermüdungsschmerzen
- Nächtliche und witterungsabhängige Schmerzen
- Gelenkgeräusche bei Belastung
- Plötzliche Bewegungsausfälle

## Ursachen

- Verschleiss des Gelenkknorpels durch ständiges Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit
- Angeborene Fehlformen des Gelenks
- Erworbene Gelenkdeformierungen z.B. nach Unfällen



# AUSLÖSENDE FAKTOREN



Fehlstellungen des Gelenks (flache Pfanne, falscher Winkel des Schenkelhalses)



Knochenbrüche, Knochen- und Knorpelernährungsstörung durch Durchblutungsstörungen



Übergewicht, Überbelastung

### Denken Sie daran:

Wer seine kranken Gelenke mit unnötig viel Körpergewicht zusätzlich belastet, wird auch unter vermehrten Schmerzen leiden. Überwachen Sie Ihr Idealgewicht!

Liebe Patientin, lieber Patient!

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Hüftgelenksarthrose festgestellt. Damit sind Sie nicht alleine, denn rheumatische Erkrankungen, zu denen auch die Arthrose gehört, zählen in unserer bewegungsarmen Gesellschaft zu den Volkskrankheiten. Er hat Ihnen diese Broschüre gegeben, damit Sie mehr über Ihr Krankheitsbild erfahren. Mit den Tips und Anregungen können Sie Ihre Behandlung wirkungsvoll unterstützen.

## Arthrose, was ist das?

Die Arthrose ist eine Erkrankung des Gelenkes, die mit einer fortschreitenden Zerstörung des Gelenkknorpels und nachfolgenden Veränderungen (Abnützungserscheinungen) anderer Gelenkstrukturen einhergeht. Zahlreiche Faktoren können die Entstehung einer Arthrose begünstigen. Direkt oder indirekt kommt es dabei schlussendlich zum Absterben von Knorpelzellen, die wiederum herausgelöst an der Gelenkinnenhaut zu schmerzhaften Entzündungen führen können (aktivierte Arthrose), gekennzeichnet durch Schwellung und Überwärmung.

- Bei der Hüftgelenksarthrose (Coxarthrose) beginnen die Schmerzen oft schleichend. Eine Zunahme der Schmerzen, der Schmerzcharakter (Anlauf-, Ermüdungs- und Belastungsschmerz) oder eine Bewegungseinschränkung sind Hinweise für das Fortschreiten der Arthrose.
- Zu den Gehbehinderungen können begleitende Muskelverspannungen schmerzverstärkend wirken. Es entsteht ein Teufelskreis. Oft wird dann ein anderes Gelenk vermehrt belastet und zeigt nach einiger Zeit die gleichen Krankheitssymptome.

## GESUNDE BEWEGUNG

### Übungen im Sitzen – Ausgangsstellung:

Gerade, ohne Rückenlehne sitzen, die Arme am Körper entlang strecken.

1. Den Oberkörper so weit wie möglich in sich zusammensacken lassen, und zurück.



2. Den Oberkörper nach rechts drehen und die Hände so weit wie möglich nach hinten auf die Unterlage legen, dann den Oberkörper nach links drehen und die Hände so weit wie möglich nach hinten auf die Unterlage legen, die Hüften unbeweglich halten.



3. Die rechte Gesäßhälfte und das rechte Bein aus dem Rücken heraus etwas anheben, und zurück. Das gleiche mit der linken Gesäßhälfte und dem linken Bein.



Verlieren Sie nicht den Mut! Erfolge stellen sich oft erst nach längerem Üben ein.

## Einfache Übungen gegen Ihre Beschwerden

Einen wichtigen Bestandteil bei der Arthrosebehandlung stellt die Bewegungstherapie dar. Hier können Sie als Patient ganz bewusst mitarbeiten. Das erkrankte Gelenk wird damit funktionsfähig erhalten, und durch Kräftigung der Muskulatur wird die Stabilität des Gelenks erhöht. Zusätzliche Schädigungen können so vermieden werden, und Sie können so mithelfen, Ihre Schmerzen an den Gelenken zu reduzieren.

Wir haben erste Übungsbeispiele zusammengestellt, die Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt besprechen und danach alleine oder in der Gruppe durchführen sollten. Die Übungen sollten bis zu zehnmal hintereinander wiederholt und regelmäßig mindestens ein- bis zweimal pro

Tag durchgeführt werden. Beginnen Sie damit, die Übungen "im Liegen" zu machen. Wenn Sie merken, dass Sie mehr tun können, die Übungen "im Sitzen" hinzufügen. Oft fällt es leichter, in der Gruppe etwas zu tun. Ihr Arzt kann Ihnen helfen, Selbsthilfegruppen zu finden. Weitere Übungen sind abhängig von Ihren Gesundheitsfortschritten.

Bei der aktiven Behandlung Ihrer Erkrankung wünschen wir Ihnen viel Erfolg und gute Besserung.

Ihre **MEPHA PHARMA AG**

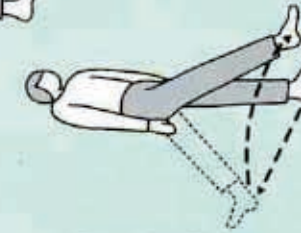
*Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Meinung über diese Broschüre Ihrem Arzt mitteilen oder vielleicht sogar Verbesserungsvorschläge machen würden.*

## GESUNDE BEWEGUNG

### Übungen im Liegen – Ausgangsstellung:

Ohne Kissen auf dem Rücken liegen, die Arme am Körper entlang strecken, die Beine strecken.

1. Das rechte Knie beugen und so weit wie möglich in Richtung Nase hochziehen, dann das Bein gerade hochziehen und wieder niederlegen. Das gleiche mit dem linken Bein.



2. Das rechte Bein so weit wie möglich seitwärts legen, anheben, gestreckt über das linke Bein kreuzen und niederlegen, und zurück. Das gleiche mit dem linken Bein.



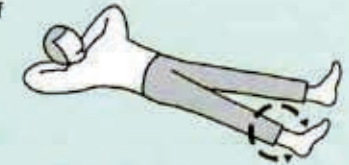
3. Die Hände unter den Kopf legen, die Knie beugen und die Füße flach auf die Unterlage setzen, dann die zusammengehaltenen Knie abwechselnd nach rechts und nach links bewegen, wobei die Hüften sich mitdrehen und die Schultern auf der Unterlage liegen bleiben sollen.



4. Die Knie beugen und die Füße flach auf die Unterlage stellen, dann die Füße gegeneinander mit kleinen Schritten abwechselnd soweit wie möglich nach rechts und nach links versetzen, während die Schultern auf der Unterlage liegen bleiben.



5. Die Knie anwinkeln und die Füße flach auf die Unterlage setzen, dann die Hüften so weit wie möglich anheben, und zurück.



6. Die Hände unter den Kopf legen, das rechte Bein aus der Hüfte nach innen drehen und zurück. Das gleiche mit dem linken Bein.

Nie gegen Schmerzen üben! Leichter Muskelkater ist unbedenklich.