

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 46 (2010)
Heft: 5

Rubrik: Forschung & Praxis = Recherche & pratique = Ricerca & pratica

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.03.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Forschung & Praxis

Recherche & pratique

Ricerca & pratica

■ Therapeutische Übungen bei Hüftarthrose sind wirksam

Patienten mit osteoarthrotischen Veränderungen im Hüftgelenk profitieren von therapeutischen Übungen. Dies belegt eine Literaturstudie, die kürzlich in der *Scienza Riabilitativa* – einem italienischen wissenschaftlichen Journal – erschienen ist.

Die Bewegungstherapie bewirkte bei den Hüftarthrose-Patienten weniger Schmerzen und verbesserte die Funktionalität im Alltag (ADL) signifikant. Die Schmerzintensität hat in keiner Studie zugenommen. Bedeutend ist auch die Tatsache, dass die Effekte der Bewegungstherapie in Vergleich zu den Kontrollgruppen bis zu 6 und 12 Monaten nachweisbar waren.

Insgesamt wurden 26 Studien in die Literaturstudie eingeschlossen. Die Teilnehmer der Studien standen oftmals auf Wartelisten für einen chirurgischen Eingriff. Dies lässt vermuten, dass es sich um Patienten mit schweren Funktionseinbußen und starken Symptomen handelte. Ein weiterer Hinweis dafür, wie nützlich die Physiotherapie bei Hüftarthrose ist.

Die Spezifität der therapeutischen Übungen (lokal, Extremität- und gelenknah) hing stark mit der Schmerzreduktion zusammen. Kurzfristig ist die Wirkung von Übungen vergleichbar mit der Wirkung von Paracetamol oder nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR). Sie hängt jedoch in hohem Mass davon ab, ob die Patienten die Übungen korrekt und regelmässig durchführen. Wasser-

■ Les exercices thérapeutiques sont efficaces pour l'arthrose des hanches

Les exercices thérapeutiques sont bénéfiques pour les patients souffrant de troubles ostéoarticulaires au niveau des hanches. C'est ce que confirme une revue bibliographique parue il y a peu dans *Scienza Riabilitativa*, une revue scientifique italienne.

Le traitement par le mouvement a diminué les douleurs chez les patients souffrant d'arthrose des hanches et a amélioré la fonctionnalité au quotidien (AVQ). L'intensité des douleurs n'a augmenté dans aucune des études. Il faut également noter que si l'on compare avec les groupes témoins, les effets du traitement par le mouvement ont persisté pendant 6 à 12 mois.

26 études ont été incluses dans cette revue bibliographique. Souvent, les participants se trouvaient sur des listes d'attente pour une intervention chirurgicale. Ceci permet de supposer qu'il s'agissait de patients atteints de limitations fonctionnelles importantes et de symptômes sévères. Un autre indice de l'utilité de la physiothérapie en cas d'arthrose des hanches.

La spécificité des exercices thérapeutiques (locaux, au niveau des extrémités et près des articulations) était fortement corrélée avec la réduction de la douleur. À court terme, l'effet des exercices est comparable à l'effet du paracétamol ou d'antirhumatismeaux non-stéroïdiens (ARNS). Il dépend toutefois beaucoup de l'application et de l'assi-

■ Gli esercizi terapeutici sono efficaci in caso di coxartrosi

Gli esercizi terapeutici risultano essere molto utili per tutti i pazienti che presentano delle patologie osteoarticolari a livello delle anche. Questo è quanto risulta da una revisione bibliografica apparsa poco tempo fa su «*Scienza Riabilitativa*», una rivista scientifica italiana.

Il trattamento attraverso il movimento ha permesso una diminuzione del dolore nei pazienti con artrosi all'anca e migliorato la funzionalità nelle attività di tutti i giorni (ADL). L'intensità dei dolori non è aumentata in nessuno degli studi esaminati. Bisogna anche sottolineare che se comparati con il gruppo di riferimento, gli effetti del trattamento mediante il movimento sono perdurati nei successivi 6–12 mesi.

26 studi sono stati inclusi in questa revisione bibliografica. Molte volte i partecipanti si trovavano su una lista d'attesa per un intervento chirurgico. Questo permette di supporre che si trattava di pazienti colpiti da importanti limitazioni funzionali e da una sintomatologia particolarmente severa. Un altro indice, questo, dell'efficacia e dell'utilità della fisioterapia nel trattamento della coxartrosi.

La specificità degli esercizi terapeutici (locali, a livello delle estremità e prossime alle articolazioni) erano spesso correlati con la diminuzione del dolore. A corto termine, l'effetto degli esercizi è comparabile all'effetto del paracetamolo o degli antiinfiammatori non steroidei (AINS). Naturalmente il tutto dipende dall'applicazione e dalla costanza dei pa-

therapie zeigte sich erstaunlicherweise nicht sehr wirksam und wurde deshalb als Vorbereitung der Rehabilitation empfohlen.

Leider sind in der Literaturstudie keine klaren Richtlinien in Bezug auf die Dosierung und Anzahl Sitzungen angegeben. Die Übungssessionen dauerten jedoch zwischen 30 und 60 Minuten, zwei- bis dreimal wöchentlich. Die Übungen konnten in lokale und globale Übungen unterteilt werden. Lokale Übungen beinhalteten eine spezifische Kräftigung der Hüftmuskulatur mittels isotonischer oder isometrischer Anspannungen oder Kombinationen davon. Unter globalen Übungen wurden aktive Mobilisationen, Stretching und Training von Muskeln verstanden, die im Zusammenhang mit dem Hüftgelenk stehen.

Die Schlussfolgerungen dieser Studie decken sich mit den Empfehlungen der Eular (European League Against Rheumatism¹). Diese besagen, dass die optimale Behandlung der Koxarthrose stufenweise erfolgen soll, mit pharmakologischer und nicht-pharmakologischer Behandlung. Initial sind pharmakologisch Medikamente aus der Gruppe NSAR und Paracetamol die Mittel der Wahl. Zur nicht-pharmakologischen Behandlung in dieser Phase zählen Patientenschulung, Hilfsmittel-Anpassung, Körpergewichtsreduktion und eben körperliche Übungen. ■

Luca Scascighini, MPTSc, BSc ist Dozent an der Tessiner Fachhochschule Departement Gesundheit (SUPSI) und arbeitet in einer Praxis für Physiotherapie und Manualtherapie in Viganello-Lugano.

dité des patients lorsqu'ils effectuent les exercices. Étonnamment, l'aquathérapie ne s'est pas avérée très efficace et a donc été recommandée comme préparation à la rééducation.

Malheureusement, l'étude ne donne pas de directives claires en matière de dosage et de fréquence des séances. Les séances duraient toutefois entre 30 et 60 minutes et avaient lieu deux à trois fois par semaine. Les exercices étaient répartis en exercices locaux et globaux. Les exercices locaux comprenaient un renforcement spécifique de la musculature de la hanche via des contractions isotoniques ou isométriques ou d'une combinaison des deux. Les exercices globaux comprenaient des mobilisations actives, le stretching et l'entraînement des muscles en relation avec la hanche.

Les conclusions de cette étude coïncident avec les recommandations de l'European League Against Rheumatism (Eular)¹. Celles-ci indiquent que le traitement optimal de la coxarthrose doit se faire par étapes et comprendre une composante pharmacologique et une composante non pharmacologique. Au début du traitement, on peut choisir des médicaments du groupe ARNS ou le paracétamol. Au cours de cette phase, le traitement non pharmacologique comprend la formation des patients, l'adaptation de moyens auxiliaires, la réduction du poids et l'exercice physique. ■

Luca Scascighini, MPTSc, BSc est professeur à la HES du Tessin, département de la santé (SUPSI); il travaille également dans un cabinet de physiothérapie et de thérapie manuelle à Viganello-Lugano.

zienti quando praticavano questi esercizi. Stranamente, l'idroterapia non è risultata così efficace e quindi viene raccomandata come preparazione alla riabilitazione.

Purtroppo però lo studio non fornisce delle direttive chiare in merito al dosaggio e alla frequenza delle sedute. Le sedute duravano in media tra i 30 e i 60 minuti e avevano una frequenza bi o tri-settimanale. Gli esercizi erano ripartiti in esercizi locali e globali. Gli esercizi locali prevedevano un rinforzo specifico della muscolatura dell'anca mediante degli esercizi isotonici o isometrici o una combinazione delle due. Gli esercizi globali comprendevano le mobilizzazioni attive, lo stretching e l'allenamento dei muscoli in relazione con l'anca.

Le conclusioni di questo studio coincidono con le raccomandazioni dell'European League Against Rheumatism (Eular)¹. Queste indicano che il trattamento ottimale della coxartrosi deve essere fatto a tappe e comprendere una componente farmacologica e una non farmacologica. All'inizio del trattamento, si possono scegliere dei medicinali del gruppo AINS o del paracetamolo. Nel corso di questa fase, il trattamento non farmacologico comprende l'istruzione dei pazienti, l'adattamento dei mezzi ausiliari, la diminuzione di peso e l'esercizio fisico. ■

Luca Scascighini, MPTSc, BSc è professore alla SUPSI, dipartimento della sanità; lavora anche in uno studio di fisioterapia a Viganello.

Literatur | Bibliographie | Bibliografia

Frantocchi G. L'esercizio terapeutico nell'artrosi dell'anca: una revisione della letteratura. *Scienza Riabilitativa* 2010; 12(2). 35-44.

¹ www.eular.org

¹ www.eular.org

¹ www.eular.org