

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 95 (2017)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Schmerzpunkt Hüfte  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078635>

### **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:** 10.04.2026

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

# Schmerzpunkt Hüfte

Die Hüfte ist das zweitgrösste Gelenk und bewegt sich bei einem gesunden Menschen pro Jahr 1,5 Millionen Mal. Kein Wunder, dass sie sich abnützt und für Beschwerden anfällig ist.

TEXT: MARTINA NOVAK

**E**s zwickt in der Leiste und sticht in der Hüfte – besonders nach längeren Gehstrecken oder beim Wechsel vom Sitzen zum Gehen. Am Morgen beim Aufstehen braucht es einige Zeit, bis man nicht mehr einknickt und die nötige Beweglichkeit erlangt. Manchmal tut der Bereich zwischen Lenden und Oberschenkeln auch nachts weh. «Wer solche Beschwerden hat, leidet in der Regel unter einer Arthrose, einem Verschleiss des Gelenkknorpels», sagt Tobias Bühler, leitender Arzt Orthopädie am Kantonsspital Aarau und Baden. Arthrose heisst: Durch Überbelastung oder altersbedingte Abnutzung nimmt die Stossdämpferfunktion des Knorpels ab, irgendwann reibt Knochen auf Knochen. Das führt zu grossen Schmerzen und schränkt die Beweglichkeit zunehmend ein.

Obwohl die Hüfte das am häufigsten von Arthrose betroffene Gelenk ist, stammt nicht jeder Schmerz in der Hüftregion von einer Arthrose. «Häufig sind es Mischbilder», erklärt Tobias Bühler. «Abnutzung oder Fehlbildungen, Entzündungen der Sehnenansätze, Sehnen und Schleimbeutel, Verletzungen oder Verspannungen der Muskeln und Faszien, die das Hüftgelenk umgeben, oder Nervenschmerzen, die von der Wirbelsäule kommen und in die Hüfte ausstrahlen.» Laut Rheumaliga Schweiz seien bei drei Vierteln aller Hüftpatienten

und -patienten die Weichteile die eigentlichen Übeltäter, das Hüftgelenk selbst nicht der Grund ihrer Schmerzen. Studien zufolge schonen sich Betroffene, die nicht wissen, woran sie leiden, aber meistens zu sehr. Die mangelnde Bewegung kann wiederum dazu führen, dass Verspannungen oder selbst Arthroseschmerzen schlimmer werden. Ein Teufelskreis.

## Unterschiedliche Entzündungen

Bevor er passende Therapien anordnen kann, muss der Facharzt daher genau abklären, wo die Ursache der Beschwerden liegen könnte. Ist es das Hüftgelenk, die Wirbelsäule, oder sind es Weichteile? Bereits das Röntgenbild sei meistens sehr aussagekräftig, sagt Tobias Bühler. Häufig wird dieses schon durch den Hausarzt angefertigt oder in Auftrag gegeben. Eine zusätzliche Magnetresonanztomografie MRT/MRI kann genauer Aufschluss geben. Der Spezialist – Rheumatologe oder Orthopädin – begutachtet aber auch das Gangbild und prüft mit leichtem Widerstand, wie sich die Hüfte präsentiert.

Sind etwa Sehnenansätze entzündet, können Schmerzmedikamente und Physiotherapie Entlastung bringen. Dieser nicht operative Behandlungsweg wird auch bei leichten und mittleren Arthrosen grundsätzlich bevorzugt. Stammt eine Entzündung aber von einer fortgeschrittenen Arthrose, dann ist



Übertriebene Schonung kann mehr Schaden anrichten. Deshalb: Raus und sich bewegen.

ihr konservativ kaum auf Dauer beizukommen. Indem man im stark abgenutzten Gelenk ein künstliches Gelenk einsetzt, entfällt die Entzündungsursache, und das betroffene Areal kann sich erholen. Das Resultat: Das Gelenk bewegt sich wieder, Mobilität und Lebensqualität kehren zurück. Von den quälenden Schmerzen befreit können Betroffene wieder eine leichte sportliche Aktivität wie Walking aufnehmen – zur Therapie, zur Prävention und weil sie dem ganzen Körper guttut.

## Alternativen zur Hüftprothese

«Bei einer fortgeschrittenen Arthrose ist der Gelenkersatz die sinnvollste Behandlung. Dieser Eingriff wird heute auch ohne grossen Schnitt durchgeführt. So wird die Abduktoren-Muskulatur geschont, und es ist eine schnellere Rehabilitation möglich. In den meisten Fällen funktioniert das gut.» Trotz ihrer Verbreitung in der Bevölkerung stelle eine Hüftprothese dennoch längst nicht für alle Hüftschmerzpatienten den einzigen Ausweg dar, betont Tobias Bühler und nennt weitere Behandlungsmöglichkeiten: «Kortison-Spritzen ins Gelenk, sogenannte Infiltrationen, zeigen eine rasch eintretende schmerzlindernde Wirkung. Sie halten einige Wochen bis Monate an, können aber nicht beliebig wiederholt werden.» Infiltrationen mit Hyaluronsäure zum «Schmieren» der Gelenkfläche würden laut dem Experten vor allem am Kniegelenk gemacht. Im Bereich der Hüfte stehe die Methode noch am Anfang und sei wenig erprobt. Das-

## • Weitere Informationen:

Bei der Rheumaliga Schweiz kann die Broschüre «Die Hüfte bewegt» kostenlos bezogen werden. Darin sind die häufigsten rheumatischen Hüftleiden beschrieben und die ganze Bandbreite von möglichen Behandlungen. Ausserdem findet man darin Übungsanleitungen zum Kräftigen und Mobilisieren des Hüftgelenks. Im Rheumaliga-Shop gibt es überdies Hilfsmittel, die bei Hüftproblemen den Alltag erleichtern können wie Sockenanzieher, extralange Schuhhölfer, Greifzangen. [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch), Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich.

selbe gelte auch für das Spritzen von Eigenblutplasma. Aufgrund der noch geringen Datenlage werde diese Behandlung ebenfalls nicht von den Krankenkassen übernommen. Auch Gelenkspiegelungen (Arthroskopie) gehören zum Behandlungsspektrum der Hüfte. Diese Eingriffe sind allerdings weniger für schon bestehende Arthrosebeschwerden geeignet. Wie auch im Knie lassen sich arthroskopisch vor allem Fehlbildungen im Gelenk entfernen, die wahrscheinlich zu einer Arthrose führen würden. Ob jemand für einen solchen Eingriff infrage komme, sei keine Frage des Alters, sondern hänge vom Zustand der Hüfte ab, sagt Orthopäde Bühler. «Bei älteren Patientinnen und Patienten ist aber meistens eher ein Gelenkersatz angesagt.» \*



INSERAT

Erholung, Entspannung, unvergessliche Festtage

Im Kurhaus Hotel Jakobsbad, im schönen Appenzellerland, erwarten Sie erholsame und feierliche Festtage.

Buchen Sie unser **Weihnachts- und Neujahrsprogramm** vom

**20. Dezember 2017 bis 1. Januar 2018.**

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie, um Sie persönlich zu beraten. Rufen Sie uns an oder verlangen Sie detailierte **Unterlagen** zum Angebot.

Ihre Alexandra Raess und Jolanda Hammel



**Hotel Jakobsbad**

Das Kurhaus mit viel Zeit für Gäste

9108 Jakobsbad / AI  
Telefon 071 794 12 33  
[www.hotel-jakobsbad.ch](http://www.hotel-jakobsbad.ch)

**Ganzjährig offen**



Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Pflegeleistungen erwünscht  Ja  Nein