

## Pressemitteilung

### HÜFTIMPINGEMENT: MECHANISCHER KONFLIKT IM HÜFTGELENK

---

Zürich (09.04.2013) - Spiraldynamik®Therapie: Vorstufe der Hüftarthrose erkennen und behandeln



Foto: Claudia Larsen

#### **Das Problem: Vorstufe der Hüftarthrose**

Beim so genannten Hüft-Impingement - einer Vorstufe der Hüftarthrose - handelt es sich um einen mechanischen Engpass zwischen Hüftkopf und Hüftpfanne. Das Fachwort lautet: Femuro-Azetabuläres Impingement oder kurz FAI. Es gilt als Vorstufe der Hüftarthrose.

#### **Beschwerden: Leistenschmerz und Einschränkung**

Typisch ist der tiefe Leistenschmerz: Ein durchdringender Schmerz bei der Hüftbeugung, stechende Schmerzen bei langem Sitzen. Hinzu kommen Einschränkungen der Hüftbeugung bei sportlicher und tänzerischer Betätigung wie Fußball, Eishockey, Unihockey, Triathlon, Rennrad, Leichtathletik, klassisches Ballett. Der mechanische Konflikt hat mit der Zeit negative Konsequenzen: Durch das Anschlagen des Hüftkopfes an die Pfanne entstehen Verletzungen am knorpeligen Pfannenrand, es kommt zu Rissen mit Einblutungen am Knorpel, an den Bändern oder an der Gelenkklippe. Langfristig kommt es so zu einem chronischen Reizzustand, zu irreparablen Gelenkschädigungen und mit der Zeit unweigerlich zur Hüftarthrose.

#### **Fehldiagnosen: Trainingsfaulheit und Leistenbruch**

Die Verdickungen am Schenkelhals entstehen oft während der Pubertät, begünstigt durch Wiederholungsbelastung beim Sport. Im Anfangsstadium fällt oft eine verminderte Beweglichkeit auf. Entsprechendes unbewusstes Schonverhalten wird leider all zu oft - besonders von Trainern - als Trainingsfaulheit ihrer Schützlinge abgetan. "Du dehnst einfach zu wenig, deshalb bist du zu unbeweglich", heißt es dann. Später, wenn Leistenschmerzen hinzukommen, folgen oft Fehldiagnosen in Richtung "Leistenbruch" oder "Adduktorenzerrung". Manchmal dauert es Jahre, bis die richtige Diagnose gestellt wird.

#### **Operation: Meistens Arthroskopie**

In bestimmten Fällen kann eine operative Korrektur den Knorpel retten. So kommt heute die minimalinvasive Hüftchirurgie (Hüftarthroskopie) favorisiert zum Einsatz. Hierbei wird kameragestützt der ein- oder abgerissene knorpelige Pfannenrand mit Hilfe von Nähten wieder am Knochen befestigt. Begleitend kann man ein sogenanntes Schenkelhals- und Pfannenrandtrimming durchführen, also ein "Abfräsen" von knöchernen Anbauten, die die Bewegung im Hüftgelenk limitieren.

#### **Konservative Therapie: Spiraldynamik®**

Hier geht es erstens um die funktionelle Optimierung der Bewegungen im Hüftgelenk: Beim Gehen beispielsweise ist der Hüftkopf darauf angewiesen, von der Hüftpfanne gut überdacht zu werden. Mit

anderen Worten: Das Becken muss sich so drehen und bewegen, dass die Pfanne den Hüftkopf bedeckt und nicht seitlich abrutscht. Gehen und Treppensteigen sind perfekte Übungssituationen.

Zweitens geht es darum, den mechanischen Konflikt zwischen Pfannenrand und Schenkelhals - den Impingementschmerz - konsequent zu vermeiden. Egal ob Fuß-Volley- oder Basketball, Sprint oder Karate-Kick, Ballett oder ganz einfach beim Schuhe binden oder Strümpfe anziehen - die Kombination Hüftbeugung plus Innenrotation ist kritisch. Diese Bewegungen gilt es so anzupassen, dass Pfannenrand und Schenkelhals nicht aneinander geraten. Erreicht wird dies, indem Scharnierbewegungen im Hüftgelenk durch 3-D-Spiralbewegungen ersetzt werden. So lässt sich der mechanische Konflikt - und genau darauf kommt es im Alltag und im Sport an - gezielt vermieden.

### **Über Spiraldynamik**

**Kompetenzzentren: Med Center Basel | Bern | Zürich: Die Ärzte und Therapeuten der Spiraldynamik® Med Center & Praxen sind spezialisiert auf funktionelle Diagnostik und Behandlung von Beschwerden des Bewegungssystems. Die Prävention von Arthrose durch anatomische richtige Belastung stellt eine Kernkompetenz dar. Wir bieten kompetente Zweitmeinungen wenn es um die Frage geht: Operation Ja oder Nein? Wir vermitteln unser Know-how gezielt und individuell durch spezialisierte Therapien mit Schritt-für-Schritt Übungsanleitungen.**

---

Patientenbeispiel Hüftimpingement:

[http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv/Patientenportrait\\_201304\\_TabeaKoenig\\_Hueftgelenktherapie.htm](http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv/Patientenportrait_201304_TabeaKoenig_Hueftgelenktherapie.htm)

Med Center & Praxen: <http://www.spiraldynamik.com/medcenter.htm>

Spiraldynamik-Newsletter aktuell: <http://www.spiraldynamik.com/newsaktuell.htm>

Kostenlosen Newsletter abonnieren: <http://www.spiraldynamik.com/newsletter/newsletter.php?p=subscribe>

---