I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 1 9 . 0 8 . 2 0 2 1

Hüftschmerzen – Was steckt dahinter?

Hüftoperationen zählen zu den häufigsten Gelenkersatz-Operationen in Deutschland. Schuld ist meist eine Arthrose, ein Verschleiß im Hüftgelenk. Die Folge sind Entzündungen und Schmerzen, vor allem bei Bewegung. Doch nicht immer muss operiert werden, denn oft steckt etwas ganz anderes hinter den Beschwerden.
Es fühlt sich an, als würde jemand im Hüftgelenk bohren, doch Schmerzen im Bereich der Hüfte können ganz unterschiedliche Ursachen haben. „Dahinter können Muskelverspannungen stecken, Schleimbeutelentzündungen, Leistenbrüche, aber auch innere Organe könnten eine Rolle spielen. Als Patient lässt sich das meist nicht selbst herausfinden", weiß Orthopäde und Gelenkexperte Prof. Andreas Roth vom Uniklinikum Leipzig. Treten die Schmerzen neu auf und halten sie über längere Zeit an, befürchten viele Patienten, dass nur noch eine Operation mit künstlichem Gelenkersatz helfen kann. Doch ein Eingriff ist nur in seltenen Fällen nötig. Hüfte, Gesäß und unterer Rücken sind von unzähligen Muskeln und Sehnen umgeben. Kommt es hier zu einer Dysbalance etwa durch Fehlhaltungen oder mangelnde Bewegung, können Muskeln schmerzhaft verspannen und die Schmerzen in die ganze Körperregion ausstrahlen. Um die richtige Diagnose zu finden, sind umfangreiche und genaue Untersuchungen notwendig. Oft lohnt auch eine Zweitmeinung. Die gute Nachricht: Ist die Ursache gefunden, lässt sich meist eine ganze Menge tun, um die Schmerzen erfolgreich wieder loszuwerden.

Erster wichtiger Hinweis: die Art des Schmerzes
Ein erster Verdacht, was hinter den Schmerzen stecken könnte, lässt sich anhand des Zeitpunktes erahnen, wann sich die Schmerzen bemerkbar machen:
Der sogenannte **Anlaufschmerz** tritt auf, nachdem man sich lange Zeit nicht bewegt hat, zum Beispiel wenn man nach längerem Sitzen von der Couch aufstehen möchte. Dann dauert es einige Minuten, bis sich der Schmerz durch die Bewegung wieder bessert und dann meist ganz verschwindet. Diese Art des Schmerzes kann auf eine beginnende Arthrose hindeuten, aber auch auf Probleme der Bandscheiben oder eine Blockierung im unteren Rücken.
Der **Nachtschmerz** ist besonders unangenehm. Er tritt nachts im Liegen auf, ohne besondere Belastung. Häufig ist das ein typisches Anzeichen einer Gelenkentzündung wie zum Beispiel bei rheumatoider Arthritis. Viele Patienten treiben die Schmerzen morgens sehr zeitig aus dem Bett. Durch Bewegung lassen sich die Beschwerden meist etwas lindern.
Ein **Belastungsschmerz** fühlt sich häufig dumpf an und kann sehr viele Ursachen haben. Dazu gehören eine bereits bestehende Arthrose, Muskelverspannungen, aber auch Schleimbeutelentzündungen.

Eingeschränkte Beweglichkeit als Ursache
Schmerzen sind nur ein Signal, dass etwas im Hüftgelenk oder den umgebenden Strukturen „klemmt". Ein weiterer Hinweis ist die Einschränkung der Beweglichkeit: „Das Bein lässt sich nicht mehr gut beugen oder die Innendrehung ist nicht mehr gut", erklärt Orthopäde Prof. Andreas Roth typische Probleme. Im Alltag äußern sie sich, indem Männer zum Beispiel Schuhe mit Schnürsenkeln gegen Slipper eintauschen. Zusammen mit einem leichten Hinken beim Gehen kann das für den Gelenkexperten bereits ein erster Hinweis darauf sein, dass etwas mit der Hüfte nicht stimmt.

Mit Dehnungsübungen Schmerzen vorbeugen
Um die Beweglichkeit wiederherzustellen, sollte vor allem die Muskulatur gedehnt werden und das möglichst jeden Tag für ein paar Minuten. Erste Unterschiede sind schon nach kurzer Zeit zu spüren. Wir erklären einige Dehnübungen für die wichtigsten Muskelgruppen rund um die Hüfte:
1. Übung: Mit ausgestreckten Beinen gerade auf den Boden setzen und dabei so gut wie möglich die Fußspitzen mit den Händen umfassen. Bei dieser Übung werden vor allem Muskeln im Rücken gedehnt, außerdem die Gesäßmuskulatur und Muskeln, die das Kniegelenk beugen.
2. Übung: Diese Übung ist auch als Drehsitz aus dem Yoga bekannt: Dabei werden der große Gesäßmuskel und die Wirbelsäulenmuskulatur gedehnt. Dazu auf den Boden setzen und den Oberkörper zur rechten Seite eindrehen. Den rechten Arm dabei hinter dem Rücken abstützen. Das linke Bein liegt lang ausgestreckt und das rechte Bein wird über dem linken Bein aufgestellt. Den linken Ellenbogen sanft gegen das rechte Knie drücken, dadurch wird die Dehnung zusätzlich unterstützt. Danach die Seite wechseln.
3. Übung: Im Stehen werden als nächstes die ganze seitliche Muskelkette und besonders die Muskeln und Faszien am äußeren Oberschenkel gedehnt: Die Füße stehen dabei fest auf dem Boden, etwas mehr als schulterbreit auseinander. Bei der Dehnung zur linken Seite den rechten Oberarm weit nach oben strecken und das linke Knie etwas beugen. Die Dehnung erfolgt von den Finger- bis in die Zehenspitzen. Um den Effekt noch zu verstärken, mehrere Atemzüge bewusst tief ein- und ausatmen und mit jedem Atemzug die Dehnung verstärken. Anschließend ist die andere Seite an der Reihe.
4. Übung: Sie dient der Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur. Dazu zunächst auf beide Unterschenkel auf den Boden setzen, sodass sich Hacken und Hintern berühren. Mit dem Oberkörper leicht nach vorn beugen und die linke Hand vor dem Körper aufstützen. Das rechte Bein so weit wie möglich nach hinten schieben und den Unterschenkel nach oben anwinkeln. Mit der rechten Hand den rechten Fuß umfassen und sanft an den Körper heranziehen. Es sollte ein leichtes Ziehen am vorderen Oberschenkel spürbar sein. Auch hier wieder die Seiten wechseln.

Sodbrennen

Es tritt oft kurz nach dem Essen auf: Ein unangenehmes Gefühl in Magen und Speiseröhre, oft begleitet von einem Brennen. Knapp jeder vierte Deutsche leidet regelmäßig darunter: Sodbrennen. Halten die Beschwerden längere Zeit an, sollten sie unbedingt behandelt werden, um schwere Erkrankungen zu verhindern.
Sodbrennen und Reflux: Was ist der Unterschied?
Wenn von Sodbrennen die Rede ist, meint das meist nur eines der typischen Symptome, wenn sich zu viel Säure im Magen bildet und man „sauer aufstoßen" muss. Häufig passiert das, wenn

man zu viel oder sehr fettreich gegessen hat. Dann drückt der Mageninhalt nach oben und macht Beschwerden.
Reflux bedeutet wörtlich Rückfluss. Es beschreibt eine Erkrankung, bei der Säure aus dem Magen in die Speiseröhre oder höher aufsteigt. Die Symptome können unterschiedlich sein: von Magenschmerzen, Unwohlsein bis hin zu Erbrechen. Hauptursachen sind oft eine falsche Ernährung oder Übergewicht.

Eine Refluxerkrankung kann auch anatomische Gründe haben. Zwischen Speiseröhre und Magen liegt der sogenannte Magenmund. Gelangt Nahrung über die Speiseröhre in den Magen, verschließt er sich und verhindert so, dass Speisebrei und Magensäure zurück in die Speiseröhre gelangen. Funktioniert dieser Schließmechanismus nicht richtig, fließen Nahrungsreste und Magensäure zurück in die Speiseröhre.

Stiller Reflux

Nur in 30 Prozent der Fälle von Reflux kommt es zum typischen Sodbrennen. In seltenen Fällen kann die Magensäure noch weiter aufsteigen und Rachen und Kehlkopf reizen. Patienten bemerken oft lange Zeit nichts davon, weil Symptome wie Magenschmerzen und Brennen im Brustbereich fehlen. Stattdessen äußert sich der sogenannte stille Reflux durch ständiges Räuspern und eine belegte Stimme. Häufig wird die Diagnose nach einer Kehlkopfuntersuchung beim HNO-Arzt gestellt. Auch eine Magensäuremessung kann wichtige Hinweise geben. Dazu wird eine Sonde für mehrere Stunden über die Nase bis in den Magen geschoben. Sie misst Gase, die nach dem Essen in den Rachen aufsteigen. Die dritte Möglichkeit ist, für einige Zeit Medikamente einzunehmen, die die Magensäure reduzieren. Bessert sich das permanente Räuspern durch die Einnahme, kann auch das ein wichtiger Hinweis sein.
Übrigens kann ein Reflux auch hinter einer hartnäckigen Nasennebenhöhlenentzündung stecken. Halten diese Symptome längere Zeit an, sollte man das unbedingt abklären lassen. Wer unter chronischem Reflux leidet, kann die Schleimhaut in Speiseröhre und Hals dauerhaft schädigen. Durch die andauernde Entzündung können sich langfristig sogar Krebszellen bilden. Die Refluxkrankheit ist eine der Hauptursachen für Speiseröhrenkrebs.

Säuretreiber meiden

Bei Sodbrennen ist die richtige Ernährung entscheidend. Das betrifft nicht nur das, was man isst, sondern auch die Menge und den Zeitpunkt. Die Portionen sollten generell nicht zu große sein und man sollte abends nicht zu spät essen. Also besser vier bis fünf Mahlzeiten täglich statt zwei bis drei. Und nach dem Abendessen mindestens zwei Stunden warten, bevor man ins Bett geht. Auch Lebensmittel, die die Säureproduktion anregen, sollten grundsätzlich reduziert werden. Dazu gehören sehr fettreiche Speisen, wie zum Beispiel Frittiertes, aber auch sehr süße Lebensmittel, die viel Zucker enthalten. Empfohlen wird stattdessen eine basische Ernährung mit viel Gemüse, idealerweise gekocht und gedünstet und nicht gebraten. Auch Kaffee und Getränke mit Kohlensäure kurbeln die Säureproduktion im Magen zusätzlich an.

Schnelle Hilfe gegen Sodbrennen: Kartoffelsaft

Schon unsere Großmütter wussten, dass Kartoffeln sehr magenschonend sind: sowohl als gekochtes Gemüse, als auch frisch gepresst als Kartoffelsaft. Der Saft dient als basischer Puffer. Dazu mehrere rohe Kartoffeln kräftig auspressen. Grüne Stellen sollte man entfernen, da sie Giftstoffe enthalten. Fünf Milliliter Kartoffelsaft in kleinen Schlucken mehrmals täglich vor einer

Mahlzeit trinken. Wer ihn nicht selbst pressen möchte, kann den fertigen Saft auch in der Apotheke oder im Reformhaus kaufen.

Altes Hausmittel: Heilerde
Bei Sodbrennen werden sehr oft Medikamente, sogenannte Säureblocker verschrieben. Das Problem dabei: Sie haben Nebenwirkungen, nicht jeder verträgt sie und der Körper verlernt auf Dauer, die Säureproduktion selbst zu regulieren. Ein etwas milderes, aber durchaus effektives Mittel ist Heilerde. Die gibt es als Pulver oder Kapseln in Apotheken oder Drogerien zu kaufen. Die feine Erde kann aufgrund ihrer großen Oberfläche hohe Mengen an Säure binden. Sie ist das perfekte Mittel im Akutfall. Man kann sie aber auch über längere Zeit einnehmen.

Rollkur mit Kamille
Eine altbewährte naturheilkundliche Anwendung ist auch eine Rollkur mit Kamillentee.
Dazu wird ein Esslöffel Kamillentee mit 250 Milliliter Wasser frisch aufgebrüht. Den Sud zehn Minuten ziehen lassen und auf möglichst nüchternen Magen trinken. Anschließend für fünf Minuten auf den Rücken legen. Danach jeweils fünf Minuten auf die linke und die rechte Seite rollen. Zum Schluss weitere fünf Minuten auf den Bauch legen. Die Kamille beruhigt so die Schleimhaut im Magen.

Dauerstress als Krankmacher

Ein Fünftel aller Patienten in allgemeinmedizinischen Arztpraxen hat Schmerzen, Verdauungsstörungen oder Herz-Kreislauf-Probleme, ohne dass körperliche Ursachen dafür gefunden werden. Erhalten Patienten keine Diagnose, sind sie verunsichert, die Beschwerden verschlimmern sich mitunter sogar. Viele Ärzte stehen dann vor einem großen Rätsel.
Michael M.* litt unter bedrohlichen Schwindelanfällen und einem andauernden Taubheitsgefühl in Armen und Beinen. Erst war der damals 29-jährige Sozialpädagoge bei seiner Hausärztin. Mehrfach. Sie konnte sich die Sache nicht erklären und überwies ihn zum Orthopäden. Der fand zwar auch nichts, verordnete aber Physiotherapie. Schaden konnte es ja nicht. Die Physiotherapeutin telefonierte mit einem Neurologen. Der untersuchte ihn und wies ihn zur Sicherheit in eine Klinik ein. Dort wurde er von oben bis unten durchgecheckt: "Es kam nichts dabei heraus", erzählt er im Rückblick: "Mein Gleichgewichtsorgan, mein Knochenapparat, mein Gehirn, mein Herz ... alles war in Ordnung, es gab keinen Befund und trotzdem fühlte ich mich elend."

Spezialisten, die kaum jemand kennt
Einer der vielen ratlosen Mediziner gab ihm schließlich einen wirklich guten Rat: Er könne "einen Psychosomatiker" aufsuchen. Fast neun Jahre waren bis dahin vergangen. Hinter ihm lag eine Odyssee aufwändiger, vergeblicher und kostenintensiver Untersuchungen: "Der Patient war sehr verzweifelt", berichtet Dr. Thomas Vieweg, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Weimar. "Er war auch sehr skeptisch, ob ihm überhaupt noch jemand helfen könne." Zu Michaels großer Überraschung gab es hier jemanden: Spezialisten, die für Fälle wie seinen ausgebildet wurden.

Was sind das für Mediziner? Weder Psychologen, noch Psychiater: "Psychiater behandeln vor allem Patienten, die im engeren Sinne psychisch krank sind, also beispielsweise unter schweren Depressionen oder Psychosen leiden oder von Alkohol abhängig sind", erläutert Dr. Beate Gruner den Unterschied. Sie ist eine der wenigen niedergelassenen Fachärztinnen und Fachärzte für Psychosomatische Medizin: „Psychologen wenden Psychotherapie an, das kann sehr wirksam sein. Manche Patienten haben aber körperliche Symptome, die in das Gesamtbild eingeordnet

werden müssen und gegebenenfalls gezielte Behandlung brauchen." Dafür fehle den Psychologen in der Regel die Expertise, weil sie keine ärztliche Ausbildung haben.

Fachärzte für Psychosomatische Medizin hingegen beginnen mit einem Studium der Medizin und beenden es mit der Approbation als Arzt. Danach schließt sich oft eine Facharztausbildung an, zum Beispiel in der Inneren Medizin, der Anästhesie oder Frauenheilkunde. Die Weiterbildung in der Psychosomatik dauert nochmals vier bis fünf Jahre: "Ich habe schon in meiner Weiterbildung zur Internistin gemerkt, dass manche Menschen mit Belastungen durch körperliche Erkrankungen gut zurechtkommen, andere wiederum gar nicht", schildert Dr. Gruner ihre persönlichen Erfahrungen. "Diese Unterschiede lassen sich allein aufgrund der medizinischen Befunde nicht erklären."

Des Rätsels Lösung

Eigentlich ist es ganz einfach. Schon unsere alten Philosophen wussten, dass "Leib und Seele" zusammengehören. Bereits in den 1920er-Jahren hatte sich ein Zweig der Medizin auf Beschwerden spezialisiert, deren Ursachen nicht allein im Körper, sondern auch in seinem sozialen Umfeld und in seiner Psyche zu suchen und zu finden sind. Nicht entweder - oder, sondern in allen drei Bereichen zugleich. Wer diese Bereiche gleichwertig betrachtet, kann das Rätsel um körperliche Beschwerden, für die sich keine Ursachen finden lassen, mitunter gut lösen. Der Mensch als eine komplexe Einheit von Körper, Psyche und Umwelt ist leider etwas aus dem Fokus geraten, weil sich unsere Medizin vor allem in eine Richtung entwickelt hat: Sie hat sich immer weiter spezialisiert. Etwas provokant könnte man sagen: Wir haben uns daran gewöhnt, dass wir betrachtet und behandelt werden wie Autos und teilweise sehen wir uns selbst so. Ist etwas defekt, wird es repariert oder ersetzt. Das funktioniert aufgrund der beeindruckenden Fortschritte in der Medizin sehr gut. Aber nicht immer und nicht bei jedem.

Das System "spielt verrückt"

"Die meisten Patienten sind sehr offen dafür, wenn ich ihnen ein Krankheitsmodell an die Hand gebe, ihnen die Zusammenhänge erkläre ", antwortet Dr. Gruner auf die Frage, wie es denn passieren könne, dass ein Herz aus dem Rhythmus kommt, ein Darm nicht richtig funktioniert oder Schmerzen nicht enden wollen, obwohl die entsprechenden Organe gesund sind: "Das ist oft eine Fehlfunktion unseres vegetativen Nervensystems. Es arbeitet autonom, also ohne dass wir uns dessen bewusst sein müssen. Es sorgt dafür, dass unsere Körperfunktionen reibungslos ablaufen, reguliert zum Beispiel die Atmung, die Durchblutung, die Muskelspannung."

Wenn der Mensch dauerhaftem Stress ausgesetzt ist und er über längere Zeit keine Möglichkeit hat, diesen Stress abzubauen, kommt dieses System durcheinander. Das ist meist Stress im Beruf oder in der Familie. Es können aber auch Belastungen sein, die schon lange zurückliegen: "Ein Patient klagt zum Beispiel über starke Rückenschmerzen", berichtet sie von ihren Einsätzen als Notärztin. "Ich frage, seit wann diese Schmerzen auftreten und ob es einen bestimmten Auslöser gab. Er antwortet: Ja, er habe ganz schwer gearbeitet. Oder er antwortet zum Beispiel, er habe vorher Ärger mit seinem Chef gehabt. So kann bereits die erste Antwort des Patienten ein Hinweis auf den Auslöser seiner Beschwerden sein. Sowohl körperlicher, als auch seelischer Stress kann zu einer Verspannung der Muskulatur führen. Es ist wichtig, den Patienten dies zu erläutern, damit sie ein Verständnis entwickeln".

Dauerhaft verspannte Muskulatur werde sehr oft als Schmerz erlebt, ergänzt Dr. Gruner: "Ich untersuche den Menschen, berücksichtige dabei zum Beispiel das Alter und ob die Beschwerden erstmals aufgetreten sind, oder ob es weitere Beschwerden und Erkrankungen gibt. Bei einem Jüngeren ist eine organische Ursache naturgemäß seltener als bei einem Älteren. Besteht der Verdacht auf eine körperliche Erkrankung, führt das zu weiteren Untersuchungen. Finde ich keinen Hinweis auf körperliche Ursachen, werde ich ihn über die Zusammenhänge aufklären, die ich zwischen seinen Beschwerden und seiner Stressbelastung sehe und mit ihm vereinbaren, wie es weitergeht."

Der Behandlungsplan
"Haben wir genügend Informationen, welche Faktoren die Beschwerden ausgelöst haben und welche Faktoren dafür sorgen, dass sie nicht verschwinden, erarbeiten wir für jeden Patienten einen individuellen Behandlungsplan", erläutert Dr. Thomas Vieweg das Konzept seiner Klinik. Im Kern gehe es darum, körperlichen oder psychischen Stress abzubauen und zukünftig besser zu bewältigen. Kein Arzt kann die persönlichen Konflikte seiner Patienten lösen. Aber er kann sie im Umgang mit Stress trainieren, sie stärker machen.

Die Auswahl an Methoden hierfür ist sehr groß. Sporttherapie gehört dazu, Techniken zur Entspannung und natürlich Einzel- und Gruppenpsychotherapie. Dass unser Gesundheitssystem heute überhaupt einige Spezialisten für die Behandlung psychosomatischer Erkrankungen anbieten kann, haben wir übrigens der Ärzteschaft der ehemaligen DDR zu verdanken. Dort hatte es schon seit 1978 eine entsprechende Facharztausbildung gegeben. Vergleichbares kannte man in Westdeutschland nicht. 1992 wurde das Weiterbildungskonzept im vereinigten Deutschland eingeführt, später auch einige Therapiemethoden, die in Ostdeutschland entwickelt worden waren.

*(Name v.d.Red. geändert)

„Hauptsache Gesund"-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:
Prof. Andreas Roth, Orthopäde und Experte für Gelenkersatz am Uniklinikum Leipzig
Prof. Dietrich Grönemeyer, Radiologe und Naturmediziner
Dr. Beate Gruner, Internistin und Fachärztin für psychosomatische Erkrankungen

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig

Unsere Sendung am 26.08.2021: Schmerzen, Salate, Zähne