

Ratgeberseite der Klinik Josephinum München

# Schluss mit Hüftschmerzen

Keine Angst vor dem künstlichen Gelenk



Im Interview:

**Dr. med. Jan Willers**

Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin im Josephinum

## Gesund leben



Eine Hüftprothese kann bei fortgeschrittener Arthrose und starken Hüftschmerzen eine hervorragende Lösung sein, um die Lebensqualität zurückzugewinnen. In diesem Artikel sprechen wir mit Dr. Willers, der seine Patienten im Josephinum operiert, darüber, warum eine Operation nicht ewig aufgeschoben werden sollte und wie moderne Verfahren wie die Fast-Track-Endoprothetik dafür sorgen, dass Patienten schneller wieder auf die Beine kommen.

### Ab welchem Zeitpunkt sollten Betroffene über eine Hüftprothese nachdenken?

Dr. Willers: Hüftschmerzen sind oft ein Anzeichen für fortgeschrittenen Gelenkverschleiß, auch Arthrose genannt. Häufig beginnen die Schmerzen schleichend, zum Beispiel nach längerem Sitzen oder beim Treppensteigen. Wenn konservative Maßnahmen wie Physiotherapie, Schmerzmittel oder Injektionen keine dauerhafte Linderung mehr bringen und die Schmerzen den Alltag stark einschränken, ist es Zeit, über einen künstlichen Hüftgelenkersatz nachzudenken.

### Welche konservativen Maßnahmen gibt es vor einer Hüftoperation?

Dr. Willers: Zunächst versuchen wir immer, den Zustand der Hüfte durch nicht-operative Maßnahmen zu verbessern. Das kann Physiotherapie zur Stärkung der umliegenden Muskulatur, Schmerzmedikamente

oder entzündungshemmende Injektionen umfassen. Auch Gewichtsreduktion kann eine Rolle spielen, um die Belastung des Gelenks zu verringern. Leider kann die Arthrose im Hüftgelenk jedoch nicht rückgängig gemacht werden, sodass bei fortgeschrittenen Fällen der Einsatz einer Hüftprothese eine dauerhafte und sehr effektive Lösung bietet.

### Wie läuft die OP und was können Patienten danach erwarten?

Dr. Willers: Die Operation ist mittlerweile ein routinierter Eingriff und wird meist minimalinvasiv durchgeführt, um die umliegenden Muskeln und das Gewebe zu schonen. Bereits am Tag der Operation werden die Patienten mobilisiert und können aufstehen. Innerhalb weniger Tage ist die sichere Fortbewegung mit Hilfe von Gehstöcken möglich. Danach folgt eine Rehabilitationsphase, um die volle Beweglichkeit wiederherzustellen und die Muskulatur aufzubauen. Die meisten Patienten sind überwältigt, wie schnell sie wieder mobil sind.

### Welche Materialien werden für die Hüftprothesen verwendet?

Dr. Willers: Wir verwenden moderne Prothesen aus hochwertigen Materialien wie Keramik oder Metall-Kunststoff-Kombinationen. Diese haben eine hohe Lebensdauer – über 95 % der Prothesen funktionieren auch nach 15 bis 20 Jahren noch einwandfrei. Entscheidend für

den langfristigen Erfolg sind neben der Qualität der Prothese auch die Operationstechnik und die individuelle Nachsorge.

### Ist die Angst vor einer künstlichen Hüfte begründet?

Dr. Willers: Die Angst vor einer Hüftprothese ist verständlich, aber unbegründet. Viele meiner Patienten berichten, dass sie nach der Operation endlich wieder schmerzfrei sind und sich viel freier bewegen können. Sie können sich wieder mit Freunden treffen, spazieren gehen und ihren Alltag ohne Einschränkungen genießen. Die Prothese ermöglicht nicht nur Schmerzfreiheit, sondern auch eine Rückkehr zu einem aktiven Lebensstil, inklusive sportlicher Aktivitäten wie Radfahren, sportliches Wandern oder Schwimmen. Und sogar Skifahren ist nach einiger Zeit wieder möglich.

### Gibt es Risiken bei der Operation und wie hilft die Fast-Track-Methode hier?

Dr. Willers: Wie bei jeder Operation bestehen auch bei einem Hüftgelenkersatz Risiken, etwa Infektionen oder Thrombosen. Doch durch den Einsatz moderner, minimalinvasiver Techniken, die kleinere Schnitte erfordern und das Gewebe schonen, können wir diese Risiken deutlich minimieren. Hier kommt die Fast-Track-Methode ins Spiel: Durch gezieltes Schmerzmanagement, das starke Schmerzen nach der OP verhindert, und eine frühe Mobili-

sierung – oft schon am Tag nach der Operation – unterstützen wir den Heilungsprozess optimal. Patienten können dadurch das Krankenhaus oft bereits nach wenigen Tagen verlassen und sind deutlich schneller wieder mobil.

### Können sich Betroffene an Sie wenden, wenn sie unter Hüftschmerzen leiden?

Dr. Willers: Selbstverständlich. Wenn Sie unter Hüftschmerzen leiden, die nicht nachlassen oder sich verschlimmern, sollten Sie sich an einen Spezialisten wenden. Oft lassen sich durch frühzeitige Behandlungen Operationen hinauszögern oder sogar vermeiden. Falls jedoch eine Prothese notwendig wird, stehe ich Ihnen mit individueller Beratung und Betreuung zur Seite, um den Eingriff und die anschließende Rehabilitation so angenehm und erfolgreich wie möglich zu gestalten.

#### Kontakt Praxis:

Orthopädie am Viktualienmarkt  
Dr. med. Jan Willers  
Frauenstraße 17, 80469 München  
Tel. 089 / 29161715  
info@orthopädieamviktualienmarkt.de  
www.orthopädieamviktualienmarkt.de



Schönfeldstraße 16  
80539 München  
Telefon 089/28 67 59 10  
www.chirurgie-josephinum.de