Jetzt im Handel erhältlich

Das neue KURIER Medico: Ernährung, Bewegung, Psyche, Gesundheit. Plus: Spezialteil über die Haut.

Lesen Sie in den Thementagen Gesunde Gelenke

29. 6.	Beweglichkeit erhalten
3. 7.	Injektionen gegen Schmerzen
10. 7.	Die häufigsten Sportverletzungen

GESUNDE GELENKE

KURIER THEMEN TAG

EINE PRODUKTION DER MEDIAPRINT / 29. JUNI 2019

Beweglichkeit erhalten

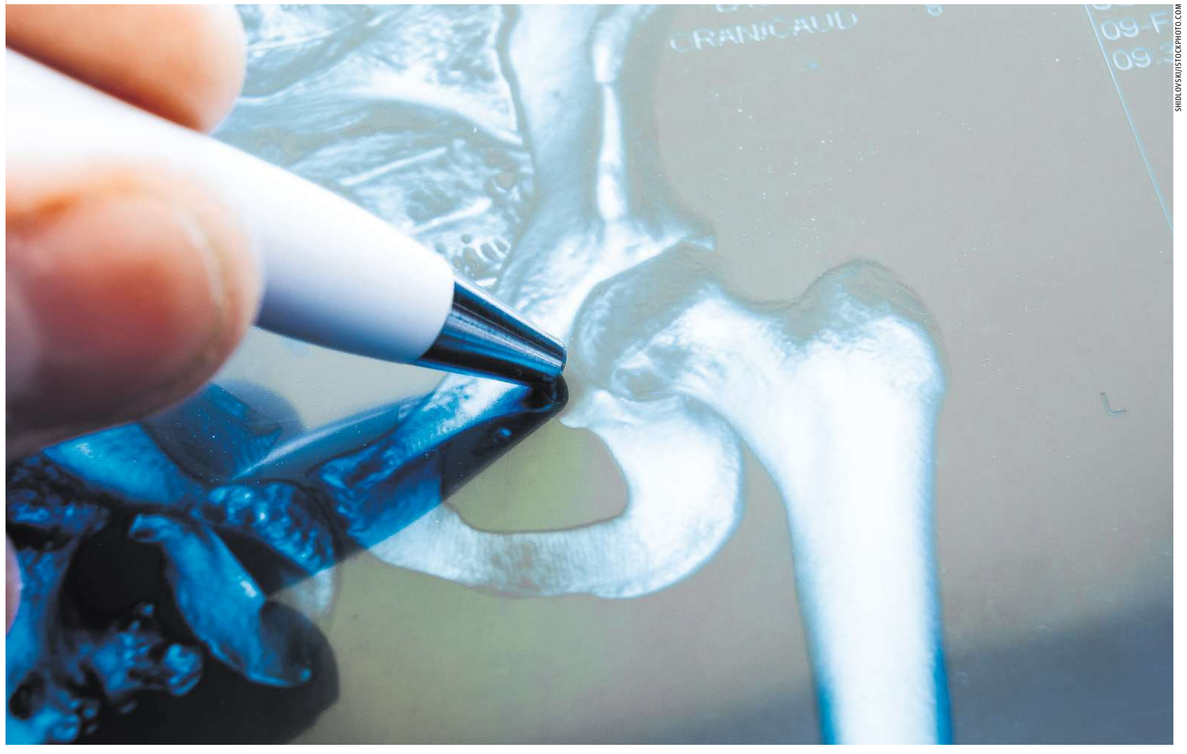
Knochenkonto. Durch ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung lässt sich sich Gelenkbeschwerden im Alter vorbeugen.

LAMMEYER/ISTOCKPHOTO.COM

KÜNSTLICHE HÜFTE Was Patientinnen und Patienten vor einer Operation beachten sollten 4

ERFAHRUNGSBERICHT Autorin Heidi Rauch kann dank neuem Gelenk wieder Golf spielen 5

Künstliche Hüfte: Warum es wichtig ist, sich zu informieren



SHIDLOVSKIY/ISTOCKPHOTO.COM

VON **MAGDALENA MEERGRAF**

Spezialgebiet. Von der Technik, den Hygienemaßnahmen bis zu den Implantaten – bei Hüftoperationen gibt es zum Teil große Unterschiede. Deshalb sollten sich Patienten und Patientinnen vor einem Eingriff umfassend informieren.

Ohne Hüfte geht fast gar nichts. Und zwar wortwörtlich: Denn sie ist wesentlich an fast allen Bewegungsabläufen beteiligt. Wer ein beschädigtes Hüftgelenk hat – etwa aufgrund von Abnutzungen durch eine Fehlstellung oder durch Arthrose –, kann den Alltag immer schwieriger alleine bewältigen. Schmerzen strahlen von der Hüfte in die Wirbelsäule und das Bein aus. Daher versuchen Betroffene, ihren Körper zu schonen, was die Situation nicht besser macht. Denn Bewegung ist das wichtigste Mittel zur Förderung der Gelenkgesundheit. Lassen sich die Beschwerden nicht lindern, so ist oft eine Operation der letzte Ausweg.

Die gute Nachricht: Ein künstliches Hüftgelenk (kurz: Hüft-TEP) kann die Bewegungsfreiheit wieder herstellen. Jedoch sollten Betroffene bei diesem Eingriff einiges beachten.

Hohe Fallzahlen

36.000 Menschen erhalten hierzulande jährlich ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk. Österreich liegt laut OECD-Bericht bei der Operationshäufigkeit im Spitzenbereich unter den Industriestaaten. Einige Spezialisten kritisieren daher, dass zu voreilig operiert werde. „Mein Eindruck ist, dass vor einem Eingriff alle nicht-operativen Maßnahmen nicht immer ausgeschöpft werden. Die Gründe für die Durchführung einer Operation sollten genau abgeklärt werden", sagt Bernd Kubista, der das Endoprothetikzentrum an der MedUni Wien koordiniert. Was dabei unter anderem in Betracht gezogen wird: das Ausmaß der Bewegungseinschränkung, Schmerzen, und die Wirksamkeit von Heilgymnastik, Physiotherapie, Injektionen und Co. Wartet eine Person hingegen zu lange, verschlechtert sich der Gang und die Muskeln bauen ab – was dem Gelenk zusätzlich schadet. Die Entscheidung wird schlussendlich individuell getroffen.

Die Erfahrung des Chirurgen bzw. der Chirurgin spielt eine entscheidende Rolle. „Viele Studien zeigen, dass die Komplikationsrate in zertifizierten Endoprothetik-Zentren mit hohen Fallzahlen geringer ist. An solchen – wie etwa bei uns am AKH – muss jeder Operateur mindestens 50 Knie- oder Hüftprothesen jährlich implantieren. Damit ist ausreichende Routine gewährleistet", sagt Reinhard Windhager, der die Wiener Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie leitet. „Sämtliche Qualitätsindikatoren, wie etwa die Infektionsrate oder das Auftreten von Komplikationen, werden erfasst und jährlich durch internationale Fachexperten überprüft", sagt der Experte. Das werde aber nicht überall so gehandhabt, kritisiert Alexander Zembsch vom Gelenk-Zentrum Hietzing: „Die Nachfrage, wie oft der behandelnde Arzt eine bestimmte Operation durchführt, ist deshalb durchaus berechtigt. "Es gibt fünf natürliche Hüftlücken, die den Zugang zum Gelenk ermöglichen. Alexander Zembsch hat sich zum Beispiel auf die AMIS-Methode spezialisiert. AMIS steht für „Anterior Minimal Invasive Surgery" und beschreibt eine Technik mit Zugang von vorne. Muskeln, Sehnen und Nerven werden dabei nicht durchtrennt.

FOTO WILKE

„Die Wahl der OP-Methode ist wichtig. Ideal wäre eine muskel- und nervenschonende Technik wie AMIS."

Dr. Alexander Zembsch
Ärztl. Leiter Gelenk-Zentrum Hietzing

Qualitätsunterschiede

Neben dem Erfahrungsschatz sollten sich Betroffene auch über die Implantate informieren. Warum das wichtig ist, zeigt der Bericht eines internationalen Recherchenetzwerks aus dem Jahr 2018. Unter anderem machten Journalisten der medizinischen Fachzeitschrift *British Medical Journal* und des *Daily Telegraph* den Test: Sie versuchten, eine erfundene Hüftprothese auf den Markt zu bringen – das Zertifikat wäre tatsächlich erteilt worden. Hersteller von Medizinprodukten können in Europa selbst ein Prüfunternehmen für die Zertifizierung ihrer Produkte auswählen. Meist fällt die Wahl auf private Firmen.

Klinische Studien zur Wirksamkeit entfallen dabei oft. Möglich ist das durch das Äquivalenzprinzip: Es gilt dann, wenn bereits ein ähnliches medizinisches Produkt verkauft wird, das in einer klinischen Studie getestet wurde. Mögliche Risiken zeigen sich oft erst nach Jahren. „Deshalb wäre ein zentrales und verpflichtendes Melderegister einer staatlichen Behörde notwendig", betont Alexander Zembsch. Ein solches gibt es derzeit nicht und Komplikationen werden nur selten publik. Klinikleiter Reinhard Windhager betont in dem Zusammenhang: „Vom Gesundheitsministerium wurde das AIQI-System (Austrian Inpatient Quality Indicators) zur systematischen Erfassung von Komplikationen nach Hüft- und neuerdings auch nach Knie-TEP vor Jahren implementiert. Dieses System ist an die Leistungs- und Diagnosecodierung geknüpft und kommt somit in jedem Fall zur Anwendung. Weiters erlaubt es Patienten, die die Abteilung wechseln, weiter zu verfolgen und somit Komplikationen, die nicht an der ursprünglichen Abteilung behandelt werden, zu erfassen. Häufungen von Komplikationen werden weiter aufgearbeitet."

Als Patient erfährt man in der Regel nicht, auf welcher Grundlage ein Implantat zertifiziert wurde. Zembsch: „Weltweit gesehen gibt es gar nicht so viele Firmen, die in der Oberklasse spielen. Nur wenige führen auch firmeneigene Qualitätskontrollen durch." Der Wiener Spezialist bezieht seine Implantate von einem Hersteller, der auch Flugzeugbauteile produziert, wo jedes einzelne streng kontrolliert werden muss. „In Österreich ist man grundsätzlich gut aufgestellt. Patienten sollten aber auch hier immer nachfragen."

Künstliche Hüftgelenke aus Keramik gelten als am langlebigsten: Sie können bis zu 30 Jahre im Körper verbleiben, bevor sie getauscht werden müssen. Und was bringen neue Entwicklungen, wie die mit 3-D-Computertechnologie auf die eigene Anatomie angefertigten Prothesen? Bernd Kubista: „Die Industrie bringt immer neue Herstellungs- und Operationsverfahren auf den Markt. Bis jetzt sehen wir aber bei den Ergebnissen und bei der langfristigen Patientenzufriedenheit keine Unterschiede im Vergleich zu Implantaten ‚von der Stange'."

Rasche Regeneration

Durch minimalinvasive Zugangswege sowie durch neue Implantate sind die Schmerzen deutlich geringer als früher und die operierten Personen auch viel rascher wieder mobil. Bereits vorab kann ein Patient mit einem Physiotherapeuten das Gehen auf Krücken üben. Bei manchen Operationsmethoden ist es bereits am Tag nach dem Eingriff möglich, aufzustehen und das Bein vorsichtig zu belasten. „In der Regel erhöht ein künstliches Hüftgelenk die Lebensqualität enorm", betont Alexander Zembsch. Das zeigt auch das Beispiel der deutschen Autorin Heidi Rauch, die nun mit ihrer neuen Hüfte nun endlich wieder Golf spielen und Oliven ernten kann (siehe Kasten rechts).

Zembsch empfiehlt zur Vorbereitung auf den Eingriff auch einen Blutbefund. „Durch die Optimierung des Eisen- und Vitamin-D-Spiegels kann man die Regeneration positiv beeinflussen." Schlussendlich soll bei der Entscheidung für eine Operation dann das „Gesamtpaket" stimmen: Erfahrung, Infektionsprophylaxe, Methode und Implantat. Zembsch: „Keine Scheu vor Fragen!"

PRIVAT

Heidi Rauch (61) nach einer Golfrunde am Starnberger See in der Nähe von München

„Ich habe meine Lebensqualität zurückbekommen"

Erfahrungsbericht. Heidi Rauch erzählt von ihrem Weg zu einem neuen Leben mit zwei künstlichen Hüften

„Ich habe gefühlte zwei Dutzend Therapien ausprobiert, bevor ich mich dem Schicksal ergeben habe und zur ersten Hüftoperation geschritten bin", schildert Heidi Rauch. Wobei sie eigentlich nicht mehr geschritten, sondern eher gehumpelt ist. Denn die Kommunikationsexpertin hatte zu dem Zeitpunkt im Jahr 2011 bereits starke Schmerzen. Weder konservative noch alternative Methoden konnten sie lindern.

Arthrose als Ursache

Eine Arthrose verschlimmerte die Beschwerden immer mehr. Dabei handelt es sich um eine rheumatische Erkrankung, die Knorpel und Knochen schädigt. Auslöser dafür sind meist Gelenkfehlstellungen oder Fehlbelastungen – so auch bei Heidi Rauch. „Bei mir hat man als Kind eine sogenannte Hüftdysplasie, eine Fehlbildung, übersehen", sagt die heute 61-Jährige. Mittlerweile kommen solche Fälle dank der Einführung von Neugeborenenscreenings kaum mehr vor.

Eine Freundin empfahl der Deutschen aus Erding bei München schließlich einen erfahrenen orthopädischen Chirurgen. Sie vertraut auf die Expertise des Facharzts und entscheidet sich für eine künstliche Hüfte. „Es ist wichtig, sich an einen Arzt einer zertifizierten Klinik zu wenden, der sein Handwerk gut beherrscht", betont Rauch. „Ich war damals eigentlich etwas blauäugig, habe mich kaum informiert. Zum Glück ist alles gut gegangen. Aber ich würde jedem Menschen empfehlen, sich ausführlich über Erfahrungswert, Hygienemaßnahmen und Art des Implantates zu informieren. Es handelt sich ja um eine planbare Operation, man kann sich im Zweifelsfall eine Zweitmeinung einholen", sagt sie.

„Ich habe gefühlte zwei Dutzend Therapien ausprobiert, bevor ich mich dem Schicksal ergeben habe."

Heidi Rauch
Autorin und Hobbygolferin

Noch im selben Jahr, nur fünf Monate nach der ersten Operation, lässt sie sich auch das zweite Hüftgelenk ersetzen. Ihr Ziel: wieder schmerzfrei Golf spielen zu können. „Schließlich übe ich diesen Sport schon seit 1988 aus. Aber am Schluss bin ich schon nach neun Löchern gelaufen wie eine alte Frau. Ich wollte einfach wieder nur Freude an der Bewegung haben."

Zwei Operationen und zwei Reha-Aufenthalte später geht alles wieder – und das besser denn je. „Durch die Operationen habe ich meine Lebensqualität wieder zurückbekommen. Hätte ich das gewusst, ich hätte die Operation früher gemacht und mir viel erspart."

Golfen und Oliven ernten

Nicht nur das Golfen funktioniert, sondern auch ihre zweite große Leidenschaft – die Olivenernte – ist nun wieder möglich. Heidi Rauch besitzt mit ihrem Mann einen Olivenhain in Italien, wo sie sich jedes Jahr für einige Monate aufhält. „Jetzt kann ich wieder im steilen Gelände mithelfen. Ich mache jeden Tag Gymnastik, damit das so bleibt. Es ist wichtig, in Bewegung zu bleiben."

Um anderen Mut zu machen, schreibt Heidi Rauch jetzt über ihre Erfahrungen auf ihrem Blog Titanhüfte (www.titanhuefte.com). Gemeinsam mit Peter Herrchen, ebenfalls ein Blogger und Hüftoperierter, hat sie außerdem ein Buch („Mut zur neuen Hüfte") veröffentlicht.

„Mut zur neuen Hüfte" von Heidi Rauch & Peter Herrchen im Eigenverlag Edition Rauchzeichen um 24,90 €

Buch aus Patientensicht

„Wir haben bemerkt, dass es eigentlich keine Bücher zum Thema Hüftoperation aus Patientensicht gibt. Deshalb haben wir uns zusammengetan und Erfahrungsberichte gesammelt." Das Buch richtet sich an alle Betroffenen, besonders aber an sportliche Menschen. Betroffene zwischen 21 bis 72 Jahren berichten darin, wie sehr sie ihre neue Beweglichkeit genießen – im Alltag, beim Radfahren, Bergwandern, Golfen, Skifahren, Tanzen oder Reiten.

Denn grundsätzlich steht dem Sport auch nach einer Operation nichts im Wege. Menschen mit künstlichen Gelenken sollten lediglich auf Mannschaftssportarten wie etwa Fußball oder Eishockey verzichten. Dabei geht es aber weniger um die sportliche Aktivität, die schlecht für den Körper ist, sondern mehr um die Fremdeinwirkung des Gegners oder der Gegnerin, die man nur bedingt kontrollieren kann.