

Mit Mut zur neuen Hüfte

Betroffene erklären aus eigener Erfahrung, was vor und nach einer OP wichtig ist

Erding – Mit dem Thema neue Hüfte beschäftigen sich mittlerweile nicht nur ältere Menschen. Und doch kamen zum Aktivtreff im Haus der Begegnung am Rätschenbach vorwiegend Senioren, um sich von zwei Kennern, die selbst Hüftoperationen hinter sich haben, über diesen medizinischen Eingriff informieren zu lassen. Heidi Rauch und Peter Herrchen erklärten sehr anschaulich und verständlich, worauf vor und nach einer solchen Operation besonders zu achten ist.

Sie sind beide 68 Jahre jung, treiben regelmäßig Sport, strahlen Lebensfreude aus. Dabei weist ihre Gesundheitsvita durchaus ernst zu nehmende Eingriffe auf. Beide haben längst mehrere Operationen an den Hüften hinter sich. Von ihren ganz persönlichen Erfahrungen damit, vielen Kontakten zu Fachkliniken und von ihren Bedenken vor einem Eingriff berichten sie, indem sie durch die Lande touren.

„Machen Sie das Thema einer neuen Hüfte zu ihrem Jahres- oder Lebensprojekt“, lautet ihr Credo. Den nicht immer einfa-



Wertvolle Tipps gaben Heidi Rauch und Peter Herrchen den Senioren im Aktivtreff.

FEZ

chen Weg dahin teilen sie in sechs sogenannte Mut-Kapitel auf. Das erste: „Die richtige Diagnose ist enorm wichtig. Lassen Sie Ihre Hüfte röntgen, auch wenn es etwa um Knie- oder Rückenbeschwerden geht, und holen Sie sich eine kompetente Zweitmeinung ein.“ Vertrauen zu den Akteuren sei sehr wichtig – „und rennen sie nicht vor-schnell zu einem Operateur“.

Die zweite Mut-Stufe: Aktiv-

sein, und das lange vor der OP. „Es hilft sehr, wenn Sie vor einem Eingriff ihr Körpergewicht optimieren, für Beweglichkeit sorgen, sich gesund ernähren und Muskulatur aufbauen. Dazu sollten Sie möglichst nicht rauchen und keinen Alkohol trinken. Lassen Sie unbedingt wegen späterer Entzündungsgefahr den Status der Zähne checken und versuchen Sie, täglich etwas Gymnastik zu treiben.“

Schließlich erfordere es Mut, sich nicht zu spät operieren zu lassen: „Ihr Leidensdruck entscheidet.“ Doch auch überstürztes Handeln bringe nichts, zumal es den perfekten Operationszeitpunkt nicht gebe. Hingegen könnten und sollten sich an Hüftproblemen Leidende gut informieren, aber nicht im Internet, sondern bei seriösen medizinischen Quellen, etwa beim Endoprothesenregister (EPRD).

„Hier können Sie auch die für Sie richtige Klinik finden. Wenn Sie zur Erstbesichtigung hingehen, bereiten Sie sich anhand eines Fragenkatalogs gut vor und nehmen Sie eine Vertrauensperson mit.“

Schließlich die Nachsorge: In den ersten sechs bis acht Wochen nach einem Hüfteingriff, so raten die beiden Referenten, „sind Pausen wichtig. Übertreiben Sie es nicht mit Bewegung“. Ein sanfter Wiedereinstieg ins normale Alltagsleben sei sinnvoll, vielleicht mit etwas Krafttraining. „Sie können aber nach der Operation in der Regel sofort wieder Treppen steigen, am Beginn etwa mit zwei Stöcken. Und nach drei bis sechs Monaten sollte auch leichter Sport wieder möglich sein.“

Die beiden wissen, wovon sie sprechen: Rauch, Journalistin aus Erding, ist eine begeisterte Golferin, ihr Vortragspartner Herrchen, der in Rottach-Egern lebt, pflegt sein geliebtes Hobby Tischtennis, beide joggen gerne. „Bleiben Sie aktiv, dann ist auch die Chance größer, an der Hüfte schmerzfrei zu bleiben“, so ihr Ratschlag. **FRIEDBERT HOLZ**