Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Tips for Hips

Hüftschmerzen verstehen und behandeln

Symposium Senioren 2017, Siders

Martina Roffler, dipl. Physiotherapeutin FH, Rheumaliga Schweiz

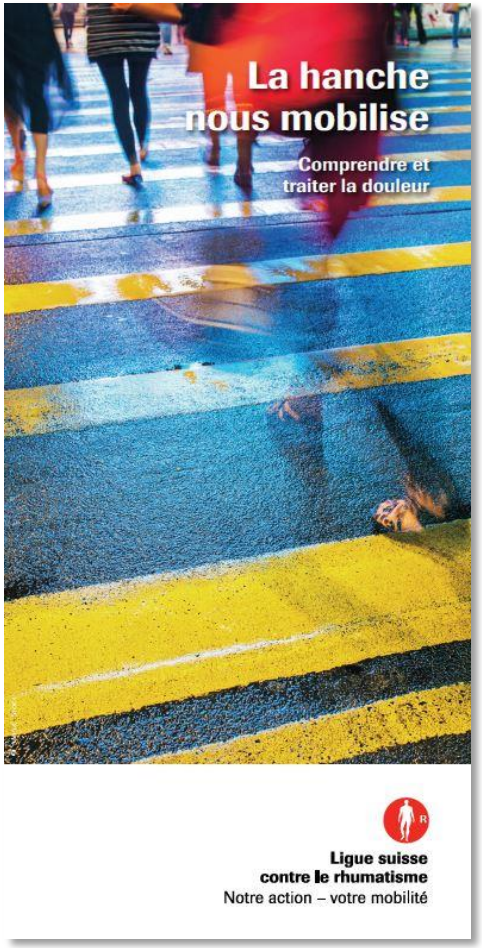
Nationale Kampagne «Tips for Hips»

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

- Hüftschmerzen vorbeugen, verstehen und behandeln
- Prominente Unterstützung durch unsere Ambassadoren

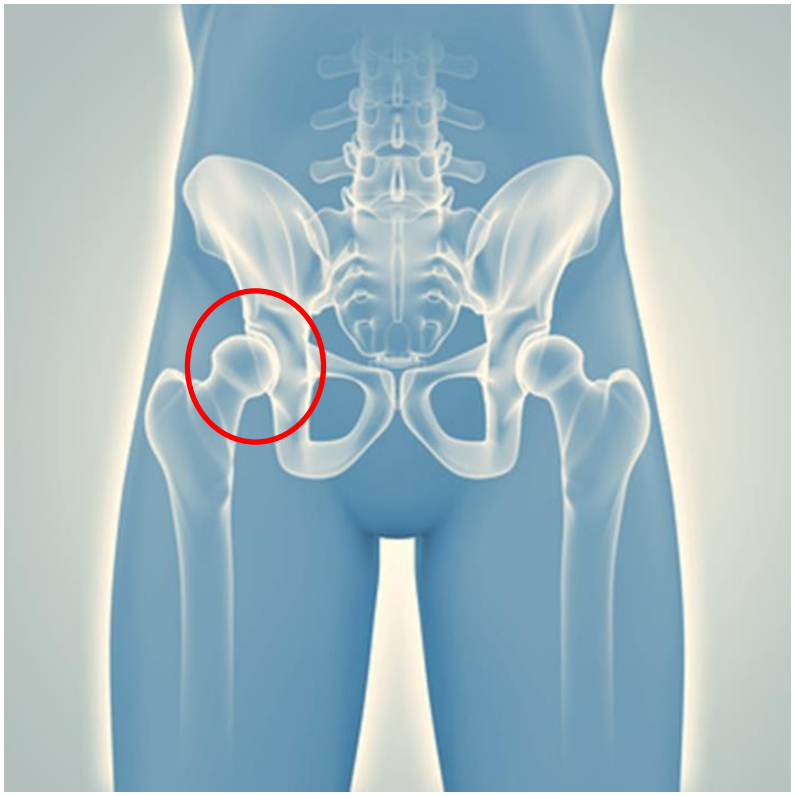
Kurzbroschüre Hüftschmerzen

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Wo und was ist die Hüfte?

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



http://www.istockphoto.com

Funktion Hüftgelenk

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

- Verbindung Rumpf-Beine
- Zentral für die Fortbewegung

Hüftschmerzen…

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

…und rheumatologische Krankheitsbilder beim älteren Menschen:

- Coxarthrose
- Coxitis
- Femurkopfnekrose
- Periartikuläre Beschwerden, wie z.B. myofasziale Problematik

Hüftschmerzen - Sturz

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Hüftschmerz > reduzierte Mobilität > eingeschränkte Beweglichkeit/verminderte Kraft > **erhöhtes Sturzrisiko**

➔ **Therapie** gegen Hüftschmerzen frühzeitig ansetzen!

«Sicher durch den Alltag»

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Sturzpräventions-programm der Rheumaliga Schweiz für selbständig wohnende Seniorinnen und Senioren mittels Hausbesuch

Übung 11: Kräftigung
Hüftmuskulatur

Ausgangsstellung: Stand hüftbreit, stehen Sie auf beiden Beinen.

Durchführung: Verlagern Sie das Gewicht auf das Bein neben der Küchenkombination.
Heben Sie das andere Bein mit gestrecktem Knie 4- bis 6-mal nach aussen.
Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 3-mal.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Oberkörper möglichst gerade bleibt und die Hüfte nicht zur Küchenkombination geschoben wird.

Sturzprävention: Hüftprotektoren

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

- Sehr wirksames Mittel
- Schutzwirkung bei korrekt angelegten Protektoren beträgt über 90%
- Schwierigkeiten ergeben sich in der korrekten Anwendung, der Akzeptanz (und der Finanzierung)

(Quelle: C. Heinze, U. Rissmann & Th. Dassen, 2004)

Was hilft bei Hüftschmerzen?

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

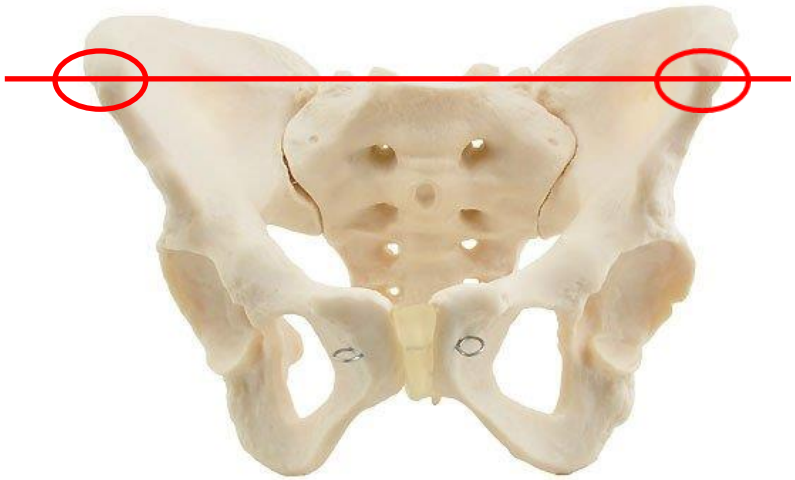
- Physiotherapie
- Orthopädietechnische Massnahmen (Schuhanpassungen o.ä.)
- Medikamente
- Infiltrationen
- Ev. Operation

Wahrnehmung

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Stand → Einbeinstand

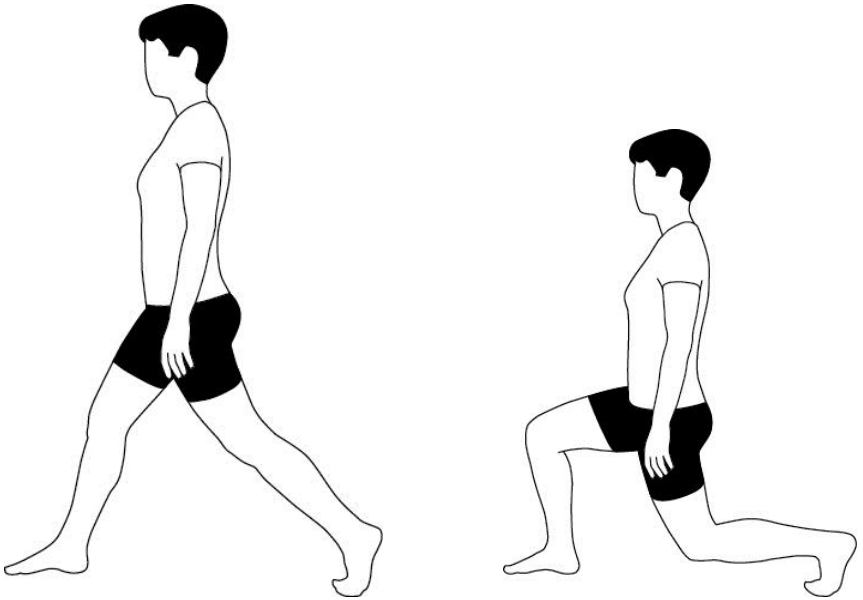
Was macht die Position des Beckens, der Hüftgelenke?



Kraft

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Kräftige Muskeln entlasten das Gelenk und ermöglichen eine gute Gelenkführung.



Kraft

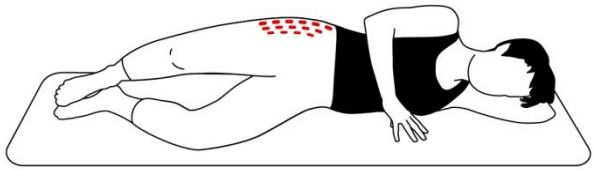
Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Hypertrophie:

- 2-3 Serien à 10-15 Wdh. (bis zur Muskelermüdung)
- 60 sec. Pause
- 1:1 Rhythmus

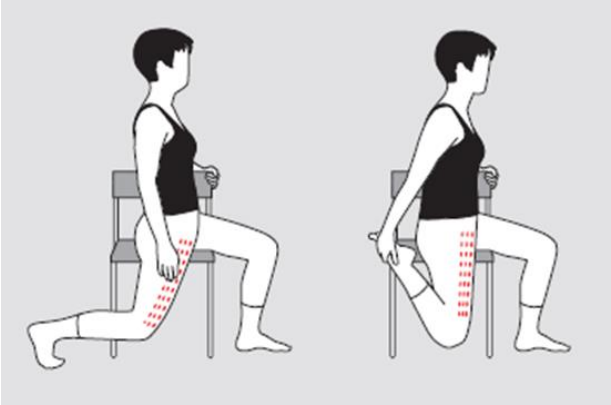
Schnellkraft:

- 2-3 Serien à 8-10 Wdh.
- 120 sec. Pause
- 1:2 Rhythmus (1 sec. **explosiv** konzentrisch, 2 sec. exzentrisch)



Beweglichkeit

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Dehnungen sind eine Möglichkeit, die Beweglichkeit zu verbessern – am besten in Kombination mit Kraft- und Ausdauertraining.

Statisches Dehnen:

- Mindestens 15 sec. / 3 – 5 Wdh.
- 1x/Woche zum Erhalt – 3x/Woche zur Verbesserung

Die Hüfte und der Alltag

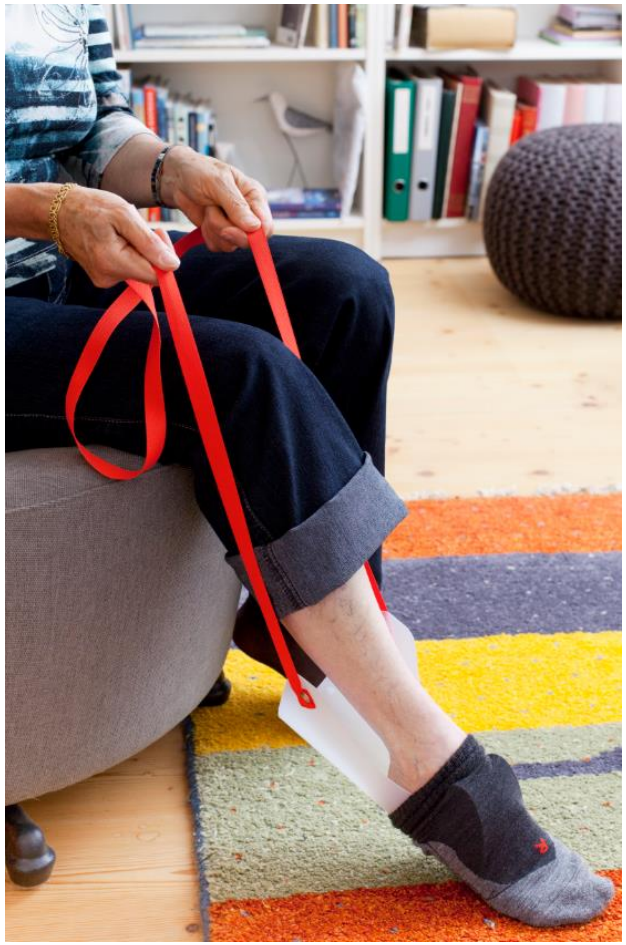
Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

… Gänseblümchen pflücken oder Erdbeeren ernten … Legosteine aufheben oder dreckige Socken einsammeln … die Spülmaschine ausräumen oder die Waschmaschine befüllen … die Strümpfe anziehen oder die Schuhe aus … eine gefallene Münze aufheben oder Scherben … Muscheln sammeln oder einen Käfer finden … Umzugskisten packen oder zum Meditieren setzen … die Katze füttern oder den Hund anleinen … runtergefallene Zettel einsammeln oder unter den Schrank gerollte Murmeln … für den Heiratsantrag auf die Knie gehen oder den Kindern die Schuhe schnüren …

http://blog.leicht-bewegen.de/buecken-aber-lecker-am-16-januar-2016/

Hilfsmittel bei Hüftschmerzen

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



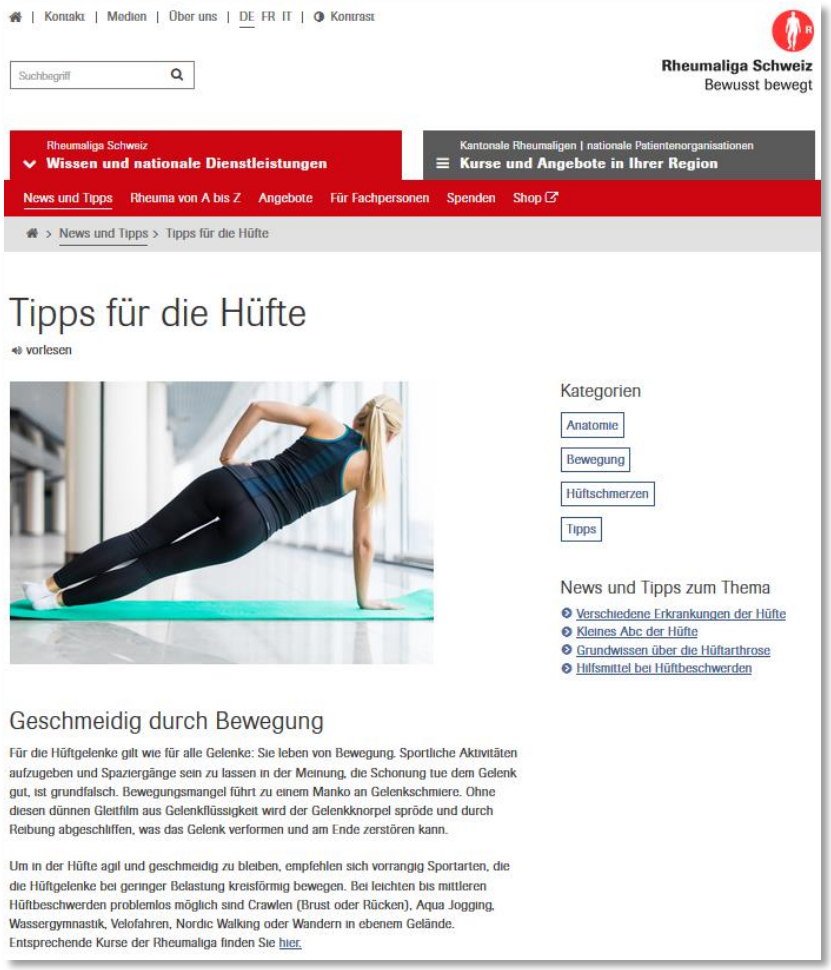
Aktionswoche im September 2017

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

- Öffentliche Gesundheitstage für Interessierte und Betroffene in der ganzen Schweiz
- **Bern, Inselspital**: Montag, 11. Sept. 2017
  Lausanne, CHUV: Montag, 11. Sept. 2017
  Sion, Suva-Klinik: Dienstag, 12. Sept. 2017

www.rheumaliga.ch

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



| Kontakt | Medien | Über uns | DE FR IT | Kontrast

Suchbegriff

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Rheumaliga Schweiz
Wissen und nationale Dienstleistungen

Kantonale Rheumaligen | nationale Patientenorganisationen
Kurse und Angebote in Ihrer Region

News und Tipps | Rheuma von A bis Z | Angebote | Für Fachpersonen | Spenden | Shop

> News und Tipps > Tipps für die Hüfte

Tipps für die Hüfte

vorlesen

Kategorien

- Anatomie
- Bewegung
- Hüftschmerzen
- Tipps

News und Tipps zum Thema

- Verschiedene Erkrankungen der Hüfte
- Kleines Abc der Hüfte
- Grundwissen über die Hüftarthrose
- Hilfsmittel bei Hüftbeschwerden

Geschmeidig durch Bewegung

Für die Hüftgelenke gilt wie für alle Gelenke: Sie leben von Bewegung. Sportliche Aktivitäten aufzugeben und Spaziergänge sein zu lassen in der Meinung, die Schonung tue dem Gelenk gut, ist grundfalsch. Bewegungsmangel führt zu einem Manko an Gelenkschmiere. Ohne diesen dünnen Gleitfilm aus Gelenkflüssigkeit wird der Gelenkknorpel spröde und durch Reibung abgeschliffen, was das Gelenk verformen und am Ende zerstören kann.

Um in der Hüfte agil und geschmeidig zu bleiben, empfehlen sich vorrangig Sportarten, die die Hüftgelenke bei geringer Belastung kreisförmig bewegen. Bei leichten bis mittleren Hüftbeschwerden problemlos möglich sind Crawlen (Brust oder Rücken), Aqua Jogging, Wassergymnastik, Velofahren, Nordic Walking oder Wandern in ebenem Gelände. Entsprechende Kurse der Rheumaliga finden Sie hier.

| Kontakt | Medien | Über uns | DE FR IT | Kontrast

Suchbegriff

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Rheumaliga Schweiz
Wissen und nationale Dienstleistungen

Kantonale Rheumaligen | nationale Patientenorganisationen
Kurse und Angebote in Ihrer Region

News und Tipps | Rheuma von A bis Z | Angebote | Für Fachpersonen | Spenden | Shop

> News und Tipps > Verschiedene Erkrankungen der Hüfte

Verschiedene Erkrankungen der Hüfte

vorlesen

Kategorien

- Anatomie
- Hüftschmerzen

News und Tipps zum Thema

- Tipps für die Hüfte
- Hilfsmittel bei Hüftbeschwerden
- Kleines Abc der Hüfte
- Grundwissen über die Hüftarthrose

Hüftschnupfen

Beim sog. Hüftschnupfen (Coxitis fugax) handelt es sich um eine nicht bakterielle Entzündung des Hüftgelenks und eine der häufigsten Gelenkerkrankungen bei Kindern. Betroffene klagen über plötzliche Schmerzen in der Leiste und weigern sich zu gehen. Ein Hüftschnupfen ist schmerzhaft, hinterlässt aber keine Folgeschäden und ist in der Regel nach ein bis zwei Wochen ausgestanden. Den Beschwerden geht in den meisten Fällen eine Viruserkrankung voraus. Der Hüftschnupfen selber wird nicht von Fieber begleitet. Trotzdem empfiehlt sich bei einem Verdacht auf Hüftschnupfen der Gang zum Arzt, damit eine schwerwiegende Erkrankung ausgeschlossen werden kann.