

# STRETCHING ALS HÜFT-KILLER?

ES WAR EINMAL IM JAHRE 2008, ALS EIN DAMALS 21-JÄHRIGER NATIONALTEAM-GUARD IN UNSERE PRAXIS KAM UND ERZÄHLTE:

Text: Alexander Baillou, Priska Wikus Fotos: Krappel

„SEIT einigen Monaten habe ich starke Schmerzen in der Leiste. Bestimmte Skills im Training und beim Match (z.B. Defensiv-Slides) – aber inzwischen auch schon spezielle Drehbewegungen im Alltag geben mir oft einen heftigen Stich.“ Außerdem, so schilderte er, könne er sein Knie beim Stretching nicht schmerzfrei zur Brust ziehen und habe auch schon immer wieder Schmerzen im Gesäß und am seitlichen Oberschenkel. „Ich war bei einigen Orthopäden, die haben meist Dehnen und Massage empfohlen. Ich bilde mir aber ein, dass das Stretching eher schlecht ist.“

Nach einigen Tests und einem längeren Blick aufs Röntgenbild hatten wir einen ganz neuen Verdacht:

ein **HÜFTIMPINGEMENT?**

Das Hüftimpingement („Fe-

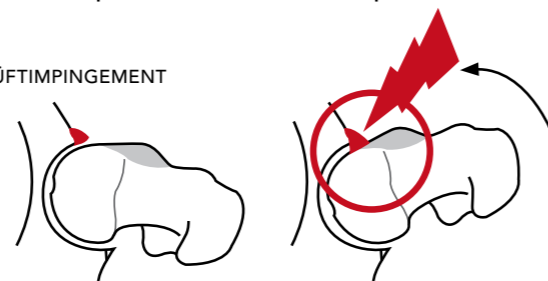


Benni Danek beim Rehabilitationstraining.

NORMALES HÜFTGELENK



HÜFTIMPINGEMENT



Rot eingezeichnet die Gelenkklippe (Labrum), die am unteren Bild vom zu dicken Schenkelhalsknochen (hellgrau) eingeklemmt wird.

morozetabuläres Impingement“) entsteht durch eine Form der Knochenfehlbildung, die relativ viele Menschen haben. Nur merken sie es kaum, weil sie ihre Hüftgelenke nicht so großen Belastungen aussetzen wie Profisportler. Als Basketballer muss man ein sehr großes Bewegungsausmaß, viele Richtungswechsel und besonders viele Stoßbelastungen bewältigen. Das kann alle Gelenke, speziell aber ein nicht optimal gewachsenes Hüftgelenk, überbelasten.

„IMPINGEMENT“ BEDEUTET „EINKLEMMEN“.

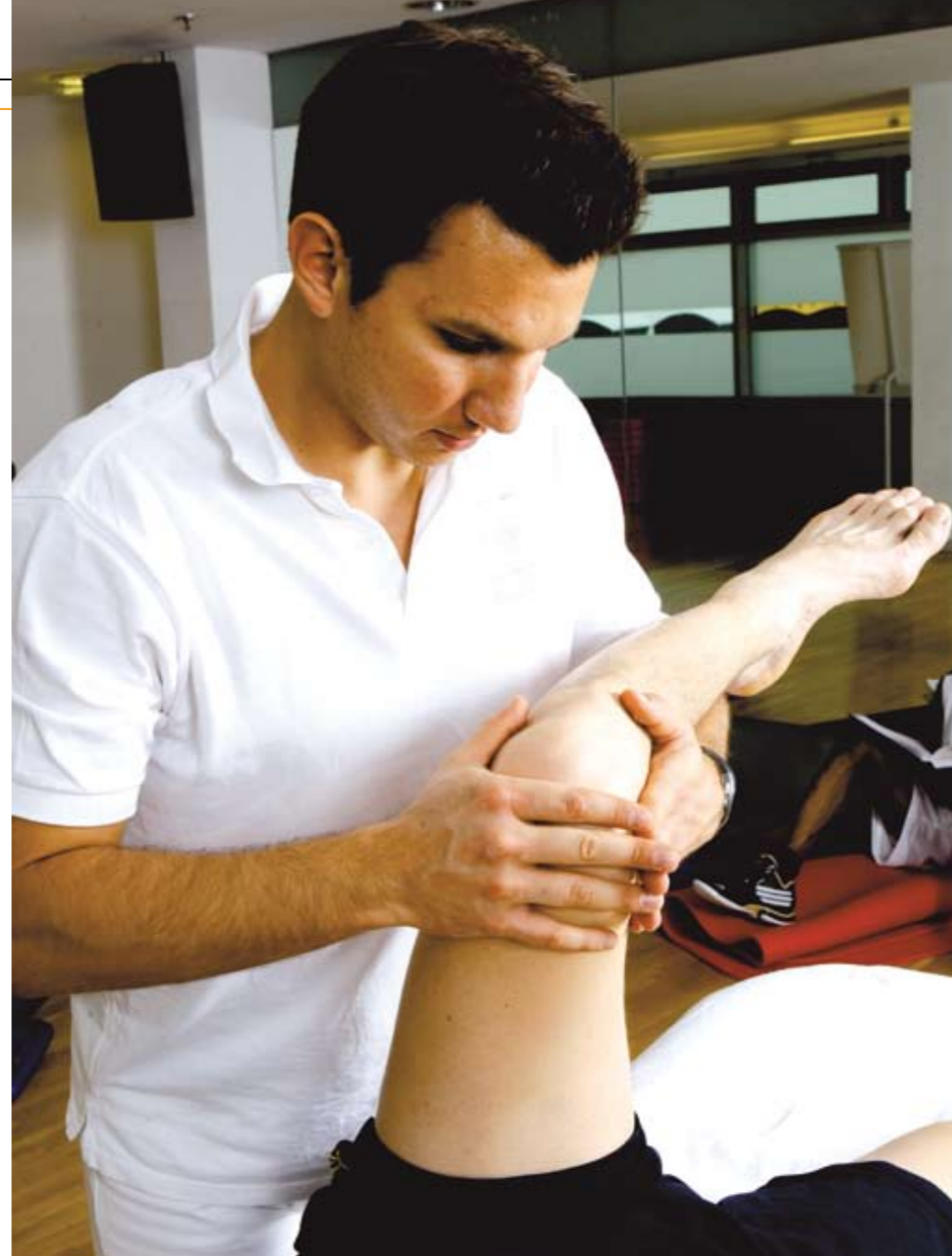
Bei der Hüfte wird die knorpelige Lippe, die die Pfanne umgibt, eingezwickelt und verletzt (siehe Bild). Dies führt zu Beweglichkeitseinschränkungen und Schmerzen, vor allem beim Hochziehen des Knies zur Brust und bei bestimmten Drehbewegungen. Der logische Schluss vieler Menschen, die sich unbeweglich fühlen: Stretching, teilweise sogar über die Schmerzgrenze hinaus. Leider ist das in diesem Fall nicht nur sinnlos, sondern sogar kontraproduktiv. Jedesmal klemmt man die Lippe erneut ein und fördert damit die Verletzung.

**STRETCHING**

Stretching ist zwar in vielen Fällen ein gutes Mittel, um die Spannung der Muskulatur zu senken. Im Bereich der Hüfte empfiehlt es sich aber vor allem bei Beweglichkeitseinschränkungen und Schmerzen in der Leiste unbedingt, einen Spezialisten aufzusuchen und sich mit ihm auf die Suche nach der Ursache zu machen. Wenn ein Hüftimpingement diagnostiziert wird, ist Stretching mit Sicherheit nicht der richtige Ansatz. Es kann sogar die Gelenksstrukturen komplett ruinieren. Man weiß mittlerweile auch, dass solche Labrumläsionen zu einer viel schnelleren Abnutzung des Gelenkknorpels führen – und das kommt einer viel zu frühen Arthrose gleich.

**DIE THERAPIE**

Was haben wir also anfangs bei unserem Nationalteam-Guard gemacht? Wir haben versucht, die Schmerzen durch manuelle Techniken zu lindern, Bewegungsabläufe so angepasst, dass das Einklemmen vermieden wird. Nach einigen Therapiesitzungen war aber klar: so wird das wohl nichts. Ein Über-



Ein Test: Beim Beugen und nach innen Drehen kommt es beim Hüftimpingement oft zum stechenden Schmerz.

bein an einem Knochen kann der/die beste PhysiotherapeutIn nicht wegbehandeln. Also ab zum Arzt. Aber zu welchem? Nach langer Suche haben wir endlich eine Handvoll Orthopäden gefunden, die sich mit dem Problem auskennen und es gegebenenfalls sogar arthroskopisch (mittels Gelenksspiegelung) operieren können. Dr. Christoph Gebhart, Präsident der österreichischen Gesellschaft für Hüftarthroskopie: „Diese Operationsmethode wird erst seit wenigen Jahren in Österreich durchgeführt. Sie erfordert höchste Geschicklichkeit und Erfahrung des Chirurgen, ist aber ein sehr schonender Eingriff und kann bestimmte Probleme am Hüftgelenk beseitigen.“ Wie zum Beispiel das Hüftimpingement. Gerade bei jüngeren, sportlichen PatientInnen, so der Experte, führe die Arthroskopie des Hüftgelenks mit entsprechend fachgerechter Rehabilitation durch SportphysiotherapeutInnen und OsteopathInnen meistens zu völliger Beschwerdefreiheit und optimaler Sportbelast-

barkeit. „Das Gelenk kann gerettet werden, weil durch das Entfernen des überschüssigen Knochens auch das Einklemmen der Gelenkklippe aufhört, und dadurch sowohl die Beweglichkeit zunimmt als auch die Schmerzen abnehmen. Die Abnutzung des wertvollen Gelenkknorpels wird wieder auf ein normales Maß gebracht und somit einer frühen Arthrose vorgebeugt.“

Also ab in den Operationssaal! Nach einigen Wochen sportphysiotherapeutischer Rehabilitation und Training war unser Nationalteam-Guard – natürlich war es Benni Danek – wieder am Court fand wieder zu seiner alten Form zurück.

Wir hoffen, das komplexe Thema Hüftimpingement verständlich dargestellt zu haben! In der nächsten Ausgabe wird es sich um das Sprunggelenk drehen. ⚡

SCHICKE UNS DEINE MEINUNG ZUM MAGAZIN ODER EINER DER GESCHICHTEN AN OFFICE@FULLCOURTPRESS.AT

## INFORMATION

### TIPPS ZUR VORGANGSWEISE:

- Suche nach einem Orthopäden/Unfallchirurgen mit Hüft/Sporterfahrung
- Röntgen/Magnetresonanztomographie
- Ärztliche Diagnosestellung und Entscheidung ob eine Operation notwendig ist
- Nach der Operation konsequente Therapie und Training bei einer/m SporttherapeutIn



## INFORMATION

### KONTAKT & CO.

**Alexander Baillou, Priska Wikus**

**Praxis Wieden**

Karolinengasse 23/35, 1040 Wien

**Praxis Döbling**

Sieveringerstraße 155, 1190 Wien

**Praxis Kaiserwasser**

Wagramer Straße 17–19, 1220 Wien

[www.physio-baillou.at](http://www.physio-baillou.at)

PHYSIOTHERAPIE  
**BAILLOU**

[www.physio-baillou.at](http://www.physio-baillou.at)



**Dr. Christoph Gebhart**

Facharzt für Orthopädie und

orthopädische Chirurgie

Präsident der ASHA

Erzherzog-Wilhelm-Ring 3

2500 Baden bei Wien

[www.asha.at](http://www.asha.at)