PRESSETEXT – 4 Seiten

Unbekanntes Volksleiden: Tennishüfte diagnostizieren und richtig frühzeitig behandeln

München, März 2021: Aus leidvoller Erfahrung kennen viele Menschen einen Tennisarm. Was viele nicht wissen: Die schmerzhafte Sehnenentzündung kann auch häufig an der Hüfte auftreten. Gut, dass Ärzte hier helfen können

Es fängt mit leichten Schmerzen an, kaum jemand macht sich darüber zunächst ernsthafte Sorgen. Das geht schon wieder weg, denken viele und irren sich. Denn die Intensität nimmt immer weiter zu. „Patienten beschreiben die Symptome als stechend oder brennend, wenn sie zu uns in die Praxis kommen“, sagt der Orthopäde, Schmerztherapeut und Leiter Dr. Reinhard Schneiderhan der gleichnamigen Praxisklinik in München-Taufkirchen. „Bei der Untersuchung lässt sich zudem ein Druckschmerz provozieren.“ Die Diagnose lautet dann Sehnenansatzreizung und -entzündung an der Hüfte.

Der belastungsabhängige Schmerz geht mit einer Bewegungseinschränkung und deutlicher Kraftminderung einher. Es können zudem Schwellungen und Rötungen durch Überwärmung auftreten. Wer nichts dagegen unternimmt, muss mit einer Chronifizierung und einer weiteren Verschlimmerung der Symptome rechnen. Dazu gehören knirschende Geräusche hervorgerufen durch Kalkablagerungen. In weit fortgeschrittenen Fällen kann es schließlich sogar zu einem Sehnenriss kommen.

„Die Ursache dieses vor allem bei Frauen sehr weit verbreiteten und dennoch recht unbekannten Leidens liegt in einer Überlastung und/oder einem Statikproblem unseres Bewegungsapparates“, sagt der Hüftorthopäde und Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Dr. Odilo Trabold vom MVZ München-Taufkirchen. „Vor allem eine zu schwache Bauchmuskulatur lässt das Becken nach vorne kippen. Das führt zu einem starken Hohlkreuz, Hyperlordosierung genannt, sowie zu einem vermehrtem Zug an der Hüftmuskulatur, die am Becken ansetzt.“ Als Folge kommt es zu einer Überlastung der seitlichen Sehne die am so genannten Trochanter major ansetzt. Dabei handelt es

sich um den Knochenvorsprung am Oberschenkelknochen, der auch als Rollhügel bekannt ist. Dort kommt es zu einer Reizung und Entzündung.

„Frauen sind besonders häufig betroffen“, sagt Dr. Trabold, da die Ansatzfläche der Sehne am Knochen bei ihnen viel kleiner ist als bei Männern.“ Da es sich bei der Sehne und dem zugehörigen Muskel um den "Hauptmotor" der Hüfte handelt, ist die Sehnenansatzreizung auch so schmerzhaft. Denn bei jedem Schritt muss dieser Muskel arbeiten und hat wichtige Stabilisierungsaufgaben. Die stechenden Schmerzen sind vor allem beim Treppensteigen ein großes Problem.

Keine Frau, und natürlich auch kein Mann, sollte bei den genannten Symptomen zu lange mit dem Arztbesuch warten. Die Diagnose lässt sich in den allermeisten Fällen nach einer ausführlichen Befragung, einer körperlichen Untersuchung und einem Ultraschall stellen. „Die Behandlung ist etwas komplexer und beinhaltet neben einer lokalen Therapie auch eine Bewegungstherapie“, sagt Dr. Trabold. „Gute Erfolge erzielen wir mit einer Stosswellenbehandlung und Kinesiotaping. Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind Injektionen mit Eigenplasma, Hyaluronsäure und eine Faszientherapie. Auch Akupunktur hat sich als wirksam erweisen.“ Wichtig: Betroffene können und sollten auch selbst etwas tun. Besonders erfolgreich ist eine Eigentherapie mit einem Faszienroller, den es im Sportfachhandel und im Sanitätshaus zu kaufen gibt. Wichtig ist zudem regelmäßiges Muskelaufbautraining, insbesondere der Rumpfmuskulatur. Sollte eine Hüftfehlstellung oder Beinlängendifferenz schuld an der Sehnenansatzreizung sein, können Einlagen und Gehschule helfen.

Viele weitere Informationen zu modernen Behandlungsmethoden finden sich unter
www.orthopaede.com

Quelle: istock

Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den vier medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 13 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählt mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

Klinikkontakt

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Ramona Müller, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen
mueller@orthopaede.com, Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12
www.orthopaede.com