Physiotherapie hilft auch vor der Hüft-Operation

Erschienen am 09.04.2015

Physiotherapie hilft beim Einsatz einer Hüftendoprothese sogar schon vor der Operation. Ferner sorgt sie für eine optimale Nachsorge.

Arthrose ist eine Gelenkerkrankung, von der weltweit viele Menschen betroffen sind. Darunter wird eine Abnutzung oder Abtragung des Gelenkknorpels verstanden. Ist das Hüftgelenk betroffen, wird nach Ausschöpfung aller anderen Behandlungsmethoden eine Endoprothese verwendet, also eine innenliegende Prothese. Damit die Patienten jedoch auch voll von ihrem Implantat profitieren können, benötigen sie eine physiotherapeutische Behandlung zur Optimierung der Bewegungsabläufe – nach und sogar schon vor der Operation.

Hintergrund

Eine Abnutzung des Gelenkknorpels entwickelt sich schleichend und die einhergehenden Beschwerden wie Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, die zu Einschränkungen im täglichen Leben führen können, werden in der Regel erst im zunehmenden Alter stärker. Endoprothesen des Hüftgelenks werden als notwendig angesehen, wenn bei einer fortgeschrittenen Arthrose schwerwiegende Schmerzen und Einschränkungen der Aktivitäten des täglichen Lebens vorliegen und wenn andere Behandlungsoptionen keine Linderung erreichen. Bei der Wahl der richtigen Endoprothese unterscheidet man generell zwischen Prothesen, die Teile des gesamten Gelenks ersetzen, und Total-Endoprothesen, die sämtliche Komponenten des Gelenks ersetzen. Bei der Implantation von Teil-Endoprothesen bleiben gesunde Bereiche des Gelenkes und wichtige Bandstrukturen erhalten. Dies ist für eine optimale Funktion des Gelenks von großer Bedeutung und fördert eine schnelle Wiederherstellung der Alltagsfähigkeiten des Patienten. Bei entsprechend vorangeschrittenem Verschleiß des gesamten Gelenks ist jedoch eine Total-Endoprothese erforderlich.

Bei der Häufigkeit der Hüftendoprothesen belegt Deutschland im Vergleich mit 17 anderen sozial und ökonomisch ähnlichen Ländern mit 295 Operationen pro 100.000 Einwohnern die Spitzenposition (vgl. hkk Gesundheitsreport 2013). Dieses verdeutlicht, dass die Versorgungsrate der Hüftendoprothetik in Deutschland im internationalen Vergleich hoch ist (vgl. ebd.). Schaut man auf die genutzten Heilmittel (Physiotherapie) erkennt man, dass die meisten angewendeten Maßnahmen im Anschluss an die Operation erfolgen und nur ein geringer Teil vor der Operation (vgl. ebd.)

Physiotherapie als fester Bestandteil der Nachsorge

Patienten haben oft bis zu einem Jahr nach der Operation mit Behinderungen und Einschränkungen der Aktivitäten zu kämpfen. Physiotherapie gehört daher zum festen Bestandteil eines jeden Rehabilitationsprogramms im Anschluss an eine Hüftendoprothese-Operation. Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V., ergänzt: „Erst das Wiedererlenen alltagsrelevanter Aktivitäten mit Hilfe des Physiotherapeuten ermöglicht den Menschen mit Hüftgelenksendoprothesen die volle Rückkehr in das soziale Leben.“ Maßnahmen wie Lymphdrainage, Kräftigung, Gangschule und das Erlernen von Aktivitäten des Alltags sowie Beratung und Aufklärung nach der Operation zählen zu den Schwerpunkten der Behandlung. Die Wirksamkeit physiotherapeutischer Maßnahmen nach dem Einsatz einer Hüftendoprothese, bezogen auf die Verbesserung der Kraft der Hüftmuskulatur, der Ganggeschwindigkeit und des Gangrhythmus, ist in Studien erwiesen (vgl. Coulter et al. 2013).

Physiotherapie auch vor der Operation sinnvoll

In letzter Zeit wurde neben den Behandlungen im Anschluss einer Hüftoperation zunehmend die Wirkung von physiotherapeutischen Maßnahmen im Vorfeld einer Hüftendoprothese-Operation untersucht. Hier liegen laut des hkk Gesundheitsreports (2013) große Potentiale. Ute Repschläger, ergänzt: „Physiotherapeutische Behandlungen im Vorfeld einer Hüft-OP können auch bei fortgeschrittener Arthrose die Symptome lindern und lassen die Patienten mit einem besseren körperlichen Zustand in die Operation gehen. Die Patienten profitieren auch noch nach der Operation davon.“ Hier stehen insbesondere Maßnahmen wie Mobilisierung der eingeschränkten Hüftbeweglichkeit, Dehnungen der unteren Extremität und Kräftigungsübungen im Vordergrund. Die Wirksamkeit von physiotherapeutischen Maßnahmen im Vorfeld einer Hüftendoprothese-Operation ist in mehreren Studien belegt worden. Es konnte u.a. bewiesen werden, dass sich die Lebensqualität der Menschen, die auf eine Hüftoperation warten, durch präoperative Physiotherapie verbessert (vgl. Gill et al. 2013). Forscher aus Australien kommen zu dem Schluss, dass positive Effekte der Physiotherapie auch noch nach der Operation zu finden sind (vgl. Wallisy et al. 2011). Ebenfalls wurde bewiesen, dass sich durch die Durchführung von präoperativen physiotherapeutischen Maßnahmen die Rehabilitation im Anschluss an die Hüftendoprothese-Operation reduziert (vgl. Rooks et al. 2006). Laut einer aktuellen Studie lassen sich durch präoperative Physiotherapie die postoperativen Maßnahmen um ca. 29% reduzieren (vgl. Snow et al. 2014).

Fazit

Wird bei starker Arthrose eine Hüftprothese eingesetzt, hilft Physiotherapie dabei, die Patienten auf die Operation vorzubereiten und die Lebensqualität schon im Vorfeld zu verbessern. Als optimale Nachsorge tragen Physiotherapeuten zudem dazu bei, dass sich die Patienten schneller und besser erholen können und wieder in ihre alltäglichen Bewegungsabläufe zurückkommen.