

Ganzheitlicher Ansatz: die osteopathische Behandlung der Hüfte

Vital, beweglich und schmerzfrei bis ins hohe Alter - wer wünscht sich nicht, möglichst lange gesund und selbstständig zu bleiben? Die Osteopathie kann dabei meist wirksame Hilfe leisten, vorbeugend und bei bereits vorhandenen Beschwerden, wie etwa an einer Hüfte. Eine regelmäßige osteopathische Behandlung kann für eine bessere Beweglichkeit über Jahre hinweg sorgen.

Hüftschmerzen im Alter sind oft ein typisches Anzeichen für eine Hüftarthrose. Diese entsteht durch den Verschleiß des Knorpels an den Hüftgelenken. Frauen erkranken daran im Alter deutlich häufiger als Männer, oft als Folge einer angeborenen Hüft dysplasie. Zudem ist der weibliche Knorpel empfindlicher, die Knorpelschicht auf den Gelenken dünner als bei Männern.

Die starke Abnutzung des Knorpels wird meist durch eine Fehlstellung der Gelenke (Hüft dysplasie), eine eingeschränkte Beweglichkeit oder eine Schonhaltung verursacht. Belastungen wirken dann auf einer begrenzten Gelenkoberfläche, die hier entstehende punktuelle Überbelastung lässt den Knorpel vorzeitig und wesentlich stärker verschleißen. Eine schmerzhafte Gelenkhautentzündung ist dann meist die Folge. Mit dem Knorpelverschleiß steigt auch der Druck auf das Hüftgelenk. Dadurch wird Knochen abgebaut, die Gelenkkapsel schrumpft, was die Bewegung und Belastung der Hüfte zunehmend erschwert und weitere Schmerzen verursacht.

Wenn eine konservative Therapie mit Medikamenten, Physiotherapie oder Gehhilfen nicht erfolgversprechend erscheint, bleiben aus schulmedizinischer Sicht nur operative Maßnahmen in Form einer gelenkerhaltenden Operation, einer Hüftversteifung oder einem künstlichen Hüftgelenk.

Doch soweit muss es nicht kommen. In einigen Fällen kann eine osteopathische Behandlung eine Hüftoperation um Jahre hinausschieben, im günstigsten Fall sogar überflüssig machen. Dazu mobilisiert der Osteopath mit gezielten Techniken das Hüftgelenk zu mehr Beweglichkeit. Das Ziel dabei besteht darin, Belastung und Abnutzung wieder gleichmäßig auf das ganze Gelenk zu verteilen und eine punktuelle Überbelastung zu vermeiden.

Der ganzheitliche Ansatz der Osteopathie reicht aber weiter. Denn eine Funktionsstörung wie etwa der Hüfte kann ganz anders gelegene Ursachen haben und sich auf den gesamten Körper auswirken. Ein Osteopath wird deshalb nie nur das schmerzende Hüftgelenk behandeln.

So gehen Hüftprobleme bei Frauen oft mit einer jahrelangen Verstopfung einher, verursacht durch eine Funktionsstörung des Dickdarms. Durch die Verstopfung dehnt sich der Dickdarm aus und beeinträchtigt dauerhaft die normale Durchblutung im kleinen Becken. Dort verlaufen auch die Blutgefäße, die den Hüftkopf versorgen. Eine chronische Verstopfung verursacht also letztlich eine schlechtere Durchblutung des Hüftkopfes, was den Verschleiß des Gelenkknorpels verstärkt. Deshalb ist bei einer Hüftarthrose auch öfter das rechte als das linke Hüftgelenk betroffen, da sich der Dickdarm rechts im Unterbauch ausdehnt.

Der ganzheitliche Ansatz der Osteopathie gilt natürlich auch für die Auswirkungen von Funktionsstörungen. Hüftbeschwerden beeinträchtigen sehr häufig die Lendenwirbelsäule und umgekehrt. Dies kann sich wiederum auf Brust- und Halswirbelsäule und allen daran befestigten Strukturen übertragen.

So können Hüftbeschwerden über die Wirbelsäule zu einer Verspannung des Zwerchfells führen und die Atmung beeinträchtigen. Ein Grund mehr, weshalb ein Osteopath trotz örtlicher Beschwerden immer den ganzen Körper untersucht.

Die osteopathische Behandlung von Hüftbeschwerden erfolgt so über mehrere Zugangswege zum Patienten: Zum einen werden die Weichteile, die Muskeln und die Faszien - die Bindegewebshaut, die alle Teile des Körpers verbindet – rund um das Hüftgelenk selber behandelt. Zum anderen werden das Becken sowie die Wirbelsäule mit einbezogen.

Je früher eine osteopathische Behandlung begonnen wird, umso größer sind die Chancen, den Zustand des Patienten so zu verbessern, dass eine Hüftoperation unnötig wird. Aber auch wenn bereits Strukturschädigungen am Gelenk aufgetreten sind, kann die Osteopathie die Beweglichkeit oft erheblich verbessern und so für mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter sorgen.

Osteopathen setzen bei der Behandlung der Hüfte auf das Zusammenspiel der verschiedenen Medizin- und Therapieformen. Schließlich gilt es, dass für den Patienten bestmögliche Ergebnis zu erzielen - ob mit der Osteopathie als Mittel der Wahl oder gemeinsam mit der Schulmedizin, Physiotherapie und anderen Therapieformen.