



## Sit & Stand like a Cowboy Nicht immer ist es die Hüfte

Hüftschmerzen können vielfältige Ursachen haben und das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen. Eine häufige, jedoch oft übersehene Ursache ist die «Bursitis trochanterica», die Entzündung eines Schleimbeutels. Was steckt hinter diesem kompliziert klingenden Begriff und wie kann man mit dieser Erkrankung umgehen?

Um das Krankheitsbild zu verstehen, lohnt sich ein Blick auf die Anatomie der Hüfte. Der «Trochanter major» oder «grosse Rollhügel» ist ein knöcherner Vorsprung am Oberschenkelknochen, an dem mehrere Sehnen ansetzen. Schleimbeutel sind mit Flüssigkeit gefüllte Säckchen aus Bindegewebe, die der Körper häufig in Gelenknähe als Puffer angelegt hat. Als Puffer zwischen dem Trochanter major und dem Stabilisierungsband an der Aussenseite des Oberschenkels verhindert der Schleimbeutel, der bei der Bursitis trochanterica betroffen ist, die Reibung unter anderem beim Gehen, Laufen und Springen.

Die genaue Ursache der Entzündung kann vielfältig sein. Häufig ist übermässige Reibung oder Druck auf den Schleimbeutel durch wiederholte Bewegungen oder längeres Sitzen verantwortlich. Auch Verletzungen, Fehlstellungen der Hüfte oder entzündliche Grunderkrankungen können zu einer Bursitis trochanterica führen.

Typische Symptome sind Schmerzen im Bereich der äusseren Hüfte. Oft strahlen diese entlang des Oberschenkels bis zum Knie aus. Häufig äussern Betroffene Schmerzen bei Belastung (z.B. Treppensteigen, Aufstehen vom Sitzen, längerem Autofahren), aber auch in Ruhe und beim Liegen auf der betroffenen Seite. Betroffen sind mehr Frauen als Männer.

Zum Ausschluss eines Hüftgelenkverschleisses ist ein Röntgenbild hilfreich; die Anamnese und klini-

sche Untersuchung sind meist schon wegweisend für die Diagnosestellung, sodass eine weitere Bildgebung nicht unmittelbar nötig ist. Im Alltag empfiehlt sich die zeitweise Verhaltensanpassung nach dem Motto «Sit & Stand like a Cowboy». Klassisch sitzen und laufen Cowboys breitbeinig und erheben sich ebenso breitbeinig vom Stuhl. Niemals würde ein Cowboy die Beine überkreuzen! Durch ein von der Körpermitte weg bewegtes Bein wird das seitliche Band vom Knochen abgehoben und das Reiben des Bandes über den Rollhügel mit entsprechender Reizung des dazwischenliegenden Schleimbeutels reduziert. Daher sollte beim Laufen, Treppensteigen, Aufstehen auf ein möglichst breitbeiniges Bewegungsmuster geachtet werden. Zum Schlafen als Seitenschläferin oder Seitenschläfer empfiehlt sich ein grosses Kissen zwischen die Beine zu legen, um ein Absinken desselben über die Körpermitte zu verhindern (was wiederum das Stabilisierungsband an den Knochen bringen würde und zum Druck auf den Schleimbeutel führt). Für moderne Autositze mit seitlich hochgezogenen Sitzvertiefungen können Handtücher als Sitzerhöhung den seitlichen Druck auf den Schleimbeutel reduzieren. Bei Sportlerinnen und Sportler muss manchmal mittels Bewegungsanalyse eine Kontrolle des Bewegungsablaufs bzw. der Ausrüstung durchgeführt werden.

Zur ergänzenden Therapie eignen sich antientzündliche Schmerzmittel, Physiotherapie (unter Verzicht auf Manipulation des Schleimbeutels, zur Dehnung des Bandapparates) und eine Cortisonspritze in den entzündeten Schleimbeutel.

Mit Verhaltensanpassung und den genannten Therapieoptionen kann meist in überschaubarer Zeit eine deutliche Beschwerdebesserung bis zur Beschwerdefreiheit erreicht werden. Nur sehr selten sind chirurgische Massnahmen nötig.

Wenn also manchmal «die Hüfte» schmerzt, ist nicht immer das Gelenk die Ursache.

Denken Sie daran: «Sit & Stand like a Cowboy» (sitzen & stehen Sie wie ein Cowboy)!



Dr. med. Stefan Gaukel  
Oberarzt Orthopädische Klinik