



**Gut zu wissen**

**250 Mio.**

Arthrose-Patienten weltweit

**3,6%**

der Weltbevölkerung

**230.000**

künstliche Gelenke jährlich in Deutschland

## Wichtige Adressen:

**Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.**  
Rotermundstraße 11  
30165 Hannover

Telefon 0511 13374  
Internet [www.rheuma-liga-nds.de](http://www.rheuma-liga-nds.de)  
E-Mail [info@rheuma-liga-nds.de](mailto:info@rheuma-liga-nds.de)

**Deutsche Arthrose-Hilfe e. V.**  
Postfach 11 05 51  
60040 Frankfurt am Main

Telefon 06831 9466-0  
Internet [www.arthrose.de](http://www.arthrose.de)  
E-Mail [service@arthrose.de](mailto:service@arthrose.de)

**AOK Niedersachsen**  
Die Gesundheitskasse.

Hildesheimer Straße 273  
30519 Hannover  
[heilmittelberatung@nds.aok.de](mailto:heilmittelberatung@nds.aok.de)  
Info-Telefon: 0800 2656711  
[aok-gesundheitspartner.de](http://aok-gesundheitspartner.de)

Stand: Dezember 2021



**AOK**

## Hüftschmerzen – aktiv aus dem Schmerz

Eine Information für Patienten und Patientinnen

Mehr erfahren auf [aok-gesundheitspartner.de](http://aok-gesundheitspartner.de)

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.



### Wodurch werden Hüftschmerzen verursacht?

- durch Muskel- und Bindegewebe
- vom Hüftgelenk ausgehend

### So äußert sich Muskelschmerz:

- bohrender Schmerz, morgens am stärksten
- Bewegung und Wärme tun gut
- Schmerz außen an der Hüfte, häufig bestimmte Punkte und genau lokalisierbar

### So äußert sich Bindegewebsschmerz:

- großflächiger, quälender, diffuser, tief empfundener, brennender Schmerz
- morgens am stärksten
- Bewegung und Wärme tun gut
- häufig im gesamten Hüftgebiet zu spüren

### So äußert sich Gelenkschmerz:

- stechender, durchdringender Schmerz im Bereich des Gelenkes (Mitte der Leiste)
- zuerst „nur“ Anlaufschmerzen, später auch Ruheschmerz
- unter Fehlbelastung stärker, normale Bewegung lindert
- Wärme hilft nicht
- Schmerz tritt erst bei weit fortgeschrittener Arthrose auf

### Was ist Arthrose?

- Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen von Gelenken
- Knie- und Hüftgelenke sind am häufigsten betroffen

### Was sind die Ursachen für Arthrose?

- erbliche Veranlagung
- angeborene Fehlförmigkeiten (X- oder O-Beine)
- Stoffwechselstörungen (z. B. Diabetes)
- Osteoporose
- Überlastung
- Bewegungsmangel oder Fehlbelastungen
- Übergewicht (BMI > 25)
- Unfälle

### Was können Sie gegen Schmerzen tun?

- Kräftigen und mobilisieren Sie Ihre Muskeln durch regelmäßige Bewegung.
- Vermeiden Sie Übergewicht bzw. reduzieren Sie Ihr Körpergewicht.
- Stellen Sie Ihre Ernährung um. Die AOK-Ernährungsberatung hilft Ihnen gern.
- Tragen Sie gelenkschonende Schuhe.
- Entlasten Sie Ihre Gelenke mit Hilfsmitteln, z. B. einem Gehstock.

Menschen neigen dazu, sich bei Schmerzen weniger zu bewegen. Bewegung ist jedoch gut für die Gelenke und kann die Schmerzen lindern. Mit Bewegung trainieren wir zu schwache Muskeln und regen die Produktion der Gelenkflüssigkeit an.

## Diese Übungen können Ihre Schmerzen lindern



**Mobilität I: Rückenlage:** Bewegen Sie Ihr gestrecktes Bein so weit nach außen, bis eine Spannung an der Innenseite des Oberschenkels entsteht. Spannung 5 Sek. halten. Die Übung 3x mit jedem Bein wiederholen.



**Mobilität II: Rückenlage:** Heben Sie Ihren Oberschenkel nach oben. Ihre Hände umfassen das Knie und sorgen damit für den passenden Druck. Spannung 5 Sek. halten. Die Übung 3x mit jedem Bein wiederholen.



**Kraft I: Seitenlage:** Heben Sie das angewinkelte obere Bein an. Achtung: Die Außenkante des Fußes zeigt parallel zur Unterlage! Das Becken bewegt sich nicht nach vorne oder hinten. Das Bein nur bis 45 Grad anheben. Die Übung 15x mit jedem Bein wiederholen.



**Kraft II: Rückenlage:** Der Oberschenkel wird bis zur Senkrechten angehoben. Die Übung 15x mit jedem Bein wiederholen.



### Dehnung I + II: Einbeinkniestand:

**I:** Winkeln Sie ein Bein nach vorne an, das andere Bein liegt hinten. Bewegen Sie die Hüfte nach vorne, ohne dass sich der Oberkörper nach vorne neigt!  
**II:** Stellen Sie ein Bein nach vorne auf. Ziehen Sie das hintere Bein mit einem Handtuch zum Gesäß. Es entsteht eine Dehnung an der Vorderseite des Oberschenkels. Spannung 10 Sek. halten. Die Übung 3x mit jedem Bein wiederholen.

