



## MEDIENINFORMATION

### Hüftschmerzen: Verstehen und behandeln

16 Gesundheitstage der Rheumaliga Schweiz vom 11. bis 15. September 2017

*Zürich, 4. August 2017*

**15 Prozent der über 40-Jährigen leiden unter Hüftschmerzen. Häufigste Ursachen hierfür sind Knorpelverschleiss und Beschwerden der Muskeln, Sehnen und Bänder. Um über Ursachen und Behandlungsmethoden von Hüftschmerzen aufzuklären, organisiert die Rheumaliga Schweiz vom 11. bis zum 15. September die nationale Aktionswoche «Hüftschmerzen verstehen und behandeln». Die Besucher erwarten praxisnahe Vorträge, persönliche Beratung und praktische Tipps bei schmerzenden Hüften.**

#### **Öffentliche Gesundheitstage in der ganzen Schweiz**

An den kostenlosen Veranstaltungen erläutern Fachpersonen aus der Rheumatologie und Chirurgie die medizinischen Hintergründe von Hüftschmerzen und ihre Behandlungsmethoden. Physiotherapeuten erklären, wie man die Hüften beweglich und gesund erhält und zeigen Übungen, um die Hüftmuskulatur zu kräftigen. In den Pausen können sich die Besucher von den Experten persönlich beraten lassen. Die Gesundheitstage finden vom 11. bis zum 15. September 2017 in folgenden Städten statt: Zürich, Bern, Basel, Neuchâtel, Bellinzona, Sion, Lausanne, Fribourg, Luzern, St. Gallen, Weinfelden, Baar, Schinznach, Rheinfelden, Bad Zurzach und Glovelier.

#### **Abgenützt, eingeklemmt, überlastet**

Bei Hüftschmerzen denken die meisten in erster Linie an Arthrose, also einen degenerativen Abbau des Gelenkknorpels. Und in der Tat ist die Hüftarthrose ein häufiges Krankheitsbild. Oft beginnt der arthrotische Gelenkverschleiss schon vor dem 50. Lebensjahr. Erste Symptome sind morgendliche Steifigkeit und Anlaufschmerzen. Zu Problemen kommt es nicht nur durch Abnutzung. Wenn Hüftkopf und -pfanne nicht aufeinanderpassen, kann es zu einem Hüftimpingement, also einer Einklemmung kommen. In drei von vier Fällen macht nicht das Gelenk Probleme, sondern die Weichteile (Muskeln, Sehnen, Bänder) sind für Hüftschmerzen verantwortlich, wie zum Beispiel muskuläre Probleme durch Fehlhaltungen.

#### **Operation ja oder nein?**

Immer mehr Menschen mit einer Hüftarthrose lassen sich eine Prothese einsetzen. Im Jahr 2014 wurden schweizweit über 19'000 künstliche Hüftgelenke eingesetzt – damit steht die Schweiz weltweit auf Platz 1. Bei starken Einschränkungen und Schmerzen und wenn konservative Methoden ausgeschöpft sind, ist die Operation eine sinnvolle Option: Die Erfolgsquote ist in der Regel hoch und der Grossteil der Patienten ist mit dem Resultat zufrieden. Dennoch sollte der Entscheid für die Operation nicht leichtfertig getroffen werden: Wie jeder Eingriff birgt auch diese Operation Risiken wie Infektionen und Blutverlust. Ebenfalls nicht zu unterschätzen ist die nachfolgende Reha-Phase. Die Fachpersonen aus Chirurgie und Rheumatologie erklären bei den Gesundheitstagen, unter welchen Umständen eine Operation sinnvoll ist und wann nicht.





**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**

### **Kompakte Informationen**

Die druckfrische Broschüre «Die Hüfte bewegt» informiert auf kompakten 40 Seiten über die Anatomie des Hüftgelenks sowie die am weitesten verbreiteten Beschwerden und ihre Behandlungsmethoden. Dank grosser Schrift bietet die Broschüre ein entspanntes Lesevergnügen.

Die Broschüre «Die Hüfte bewegt» (Artikelnummer D1090) ist kostenlos im [Rheumaliga-Shop](#) erhältlich.



### **Programme der Gesundheitstage «Hüftschmerzen»:**

[www.rheumaliga.ch/blog/2017/aktionswoche-2017-hueftschmerzen-verstehen-und-behandeln](http://www.rheumaliga.ch/blog/2017/aktionswoche-2017-hueftschmerzen-verstehen-und-behandeln)



Visual «Hüftschmerzen» ([Download, 15 MB](#))

### **Weitere Auskünfte**

Eva Rösch, PR & Projekte  
Rheumaliga Schweiz  
Tel. 044 487 40 66  
[e.roesch@rheumaliga.ch](mailto:e.roesch@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

Monika Siber, Leiterin Kommunikation  
Rheumaliga Schweiz  
Tel. 044 487 40 60  
[m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

