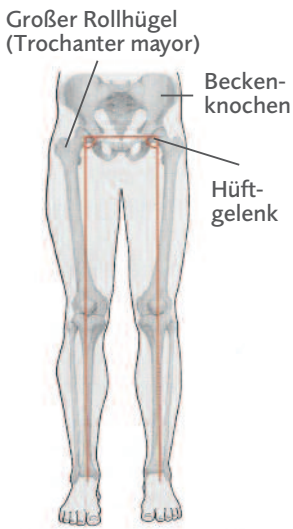
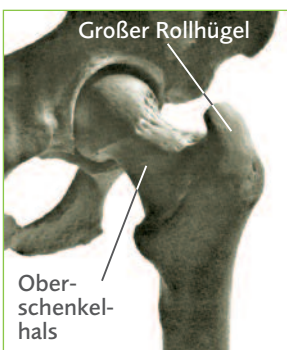


Wunderwerk Mensch Teil 11: Die Hüfte und ihr Ersatzteil



Wenn wir im Alltag „Hüfte“ sagen, meinen wir meist den Beckenknochen (Wir tragen z.B. ein kleines Kind „auf der Hüfte“). Oder wir greifen an den Knochenvorsprung (= großer Rollhügel), den wir an der Seite spüren. Hier geht der Oberschenkelknochen sinnvollerweise „ums Eck“, damit die Muskeln einen guten Hebel für die Bewegung des Beines haben. Schräg nach innen setzt er sich dann über den Oberschenkelhals zur Kugel des Hüftgelenks fort. Hüftgelenk, Kniegelenk und Sprunggelenk liegen im Idealfall in einer Linie untereinander.

Alle Folgen sind unter www.gesundheitsgymnastik.at als Pdf downloadbar

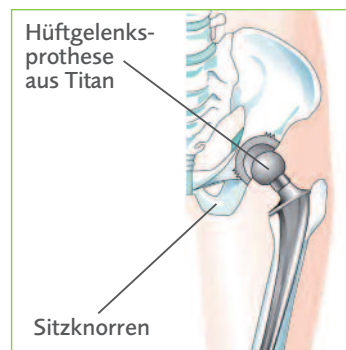


Über die Hüftgelenke sind die Beine mit dem Rumpf verbunden. Durch die Aufrichtung vom Vierbeiner zum Zweibeiner hat die Hüfte die doppelte Last zu übernehmen.

Von Eva Mößler

Das Hüftgelenk ist ein **Kugelgelenk**. Schaut euch als Modell ein Hendlhaxel an. Ein Kugelgelenk hat drei Freiheitsgrade, es ist gebaut für Bewegungen in alle Richtungen: vor und rück und weg und heran und rundherum. Weil wir in der Hüfte große Stabilität brauchen, sitzt der Gelenkkopf tief in der Gelenkspalte des Beckenknochens. Überall herum reichlich beschichtet mit dem gut gleitenden Gelenksknorpel (siehe „Wie Gelenke geschmiert werden“, BRENNNESSEL Jänner 2009). Wir wissen schon, dass dieser Knorpel davon lebt, dass das Gelenk fleißig bewegt wird, in alle Richtungen eben, für die es gebaut ist. Was muten wir aber dem Hüftgelenk zu? Außer dass wir es generell zu wenig bewegen, reduzieren wir es allzuoft auf ein Scharniergelenk: Vor – Rück geht es, beim Gehen, beim Sitzen auf einem Sessel, langes Stehen ist auch nicht gerade förderlich. Der Gelenksknorpel leidet, wird dünner und dünner, schließlich reibt Knochen auf Knochen – au weh. „Coxarthrose“ heißt der Zustand des abgenutzten Hüftgelenks.

Viele ältere Menschen laufen schon mit einem künstlichen



Hüftgelenk herum. Sie laufen wirklich herum, und ihre Lebensqualität hat sich deutlich verbessert. Es ist erstaunlich, was durch die ausgefeilte Technik der modernen Chirurgie alles möglich ist. Manche haben nach so einer Operation und der physiotherapeutischen Rehabilitation sehr gut verstanden, wie wichtig angemessene Bewegung ist. In Gesundheits-Gymnastik-Kursen sind sie dann gut aufgehoben und lernen, mit ihrer neuen Hüfte immer mehr Bewegungsfreiheit zu gewinnen.

Noch älteren Menschen wird häufig der **Oberschenkelhalsbruch** zum Verhängnis. Wenn der Knochen schon po-

rös geworden ist (mangels ausgiebiger Bewegung in früheren Jahren) brauchen sie nur zu Hause über den Teppich zu stolpern oder auf der Straße über die Gehsteigkante. Das ist für die Schwachstelle Oberschenkelhals oft schon zuviel. Wie kann man dem auch im hohen Alter noch vorbeugen? **Nicht stürzen!** Das heißt, ein Nachtlicht im Vorzimmer installieren, Rutschiges und Stolpersteine (Türstufen, Verlängerungskabel ...) aus der Wohnung entfernen und fleißig an gutem Bodenkontakt, an schneller Reaktion und am Gleichgewicht üben. Auch das lernt man in der Gesundheits-Gymnastik.



Aber ist das bequem? **Frauen! Zieht Hosen an oder weite Röcke und macht es euch bequem. Die Adduktoren werden es euch danken, ihr werdet euch entspannt und selbstsicher fühlen.**

Auch das Überkreuzen der Beine sollte man sich besser abgewöhnen. Das Blut will frei fließen und die Nerven mögen auch keinen ständigen Druck.

