



ENTSCHEIDUNGSHILFE

Hüftarthrose: Kommt ein künstliches Hüftgelenk für mich infrage – und welche Alternativen habe ich?

Hüftarthrose entsteht, wenn der Knorpel im Hüftgelenk dünner wird und die Knochen nicht mehr so gut vor Druckbelastungen schützt. Das kann zu Schmerzen und einer eingeschränkten Beweglichkeit führen. Arthrose verläuft individuell unterschiedlich. Meist nehmen die Beschwerden über viele Jahre langsam zu oder bleiben stabil. Dabei können sie von Tag zu Tag etwas schwanken. Manchmal schreitet die Erkrankung aber auch schnell voran.

Arthrose lässt sich nicht heilen. Es gibt aber verschiedene Wege, um die Beschwerden zu lindern. Wichtig ist, aktiv zu bleiben: Gut ausgebildete Muskeln stabilisieren und schützen das Gelenk. Außerdem sorgt Bewegung dafür, dass das Gelenk mit Nährstoffen versorgt wird und die Gleitfähigkeit des Knorpels erhalten bleibt. Schmerzmittel können bei Bedarf die Beschwerden lindern. Dadurch kann es auch leichter fallen, in Bewegung zu bleiben.

Vielleicht hat Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen zu einer Operation geraten, bei der das schmerzende Gelenk durch ein künstliches Gelenk ersetzt wird. Diese Entscheidungshilfe soll Sie dabei unterstützen, sich gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten für die passende Behandlung zu entscheiden.

ES GIBT FOLGENDE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

- ohne Operation**
 - **Bewegungstherapien** wie Physiotherapie, Reha-Sport und Funktionstraining
 - **entzündungshemmende Schmerzmittel** wie Diclofenac, Ibuprofen oder Etoricoxib
 - **manchmal auch Spritzen ins Gelenk** (Kortison-Injektionen)
- mit Operation** — **künstliches Hüftgelenk**

Die Vor- und Nachteile dieser Behandlungen sind auf den folgenden Seiten beschrieben.

Im Alltag empfiehlt es sich, Schuhe ohne hohe Absätze zu tragen, die bequem sitzen, gut dämpfen und Halt bieten. Bei Übergewicht kann eine Gewichtsabnahme die Gelenke entlasten. Wer nicht mehr so gut auf den Beinen ist oder Unterstützung beim Anziehen benötigt, kann auf Hilfsmittel zurückgreifen wie Anziehhilfen oder einen Gehstock zur Entlastung des Hüftgelenks.

Die Wirksamkeit vieler anderer Behandlungen, die bei Arthrose beworben werden, ist nicht nachgewiesen. Dies gilt auch für Hyaluronsäure-Spritzen und Nahrungsergänzungsmittel mit Hyaluronsäure, Chondroitin oder Glucosamin. Solche Mittel werden daher auch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

INFORMIERT ENTSCHEIDEN

Diese Entscheidungshilfe enthält wahrscheinlich nicht alle Informationen, die für Sie wichtig sind. Sie kann ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt nicht ersetzen, soll es aber unterstützen. Die Entscheidung für eine Behandlung hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu gehören zum Beispiel Ihre gesundheitlichen Voraussetzungen und Ihre Erwartungen an eine Operation.



Auch wenn Beschwerden Sie sehr belasten: Nehmen Sie sich die Zeit, sich in Ruhe zu informieren, und lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht unter Druck setzen.

VOR- UND NACHTEILE DER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

	ohne Operation	mit Operation: künstliches Hüftgelenk
Wie läuft die Behandlung ab?	<p>Bewegungstherapien: In der Physiotherapie lernt man geeignete Übungen für zu Hause. Beim Reha-Sport oder Funktionstraining trainiert man unter fachkundiger Anleitung in der Gruppe. Dazu gehört auch Wassergymnastik. Wichtig ist, sich regelmäßig zu bewegen und langfristig dabeizubleiben.</p> <p>Entzündungshemmende Schmerzmittel werden nach Bedarf eingenommen und können dabei helfen, trotz Schmerzen in Bewegung zu bleiben. Paracetamol hat bei Arthrose jedoch nur wenig Wirkung.</p> <p>Bei einer Kortison-Injektion wird Kortison in das Gelenk gespritzt, um Entzündungen zu lindern.</p>	<p>Bei der OP werden Gelenkpfanne und Hüftkopf durch eine Prothese ersetzt. Dies wird Hüft-Total-Endoprothese oder Hüft-TEP genannt.</p> <p>Der Eingriff dauert normalerweise etwa 1 bis 1,5 Stunden. Danach bleibt man ungefähr eine Woche im Krankenhaus. Bereits am Tag der Operation oder am darauffolgenden Tage beginnt man mit ersten physiotherapeutischen Übungen.</p> <p>Auf die OP folgt eine Rehabilitation. Bis man sich von dem Eingriff vollständig erholt hat, kann es einige Wochen oder Monate dauern. Nach der OP kann man einige Zeit nicht Autofahren.</p>
Für wen kommt die Behandlung infrage?	<p>Bewegungstherapien sind für die meisten Menschen mit Hüftarthrose geeignet.</p> <p>Gegen die Einnahme von Schmerzmitteln können bestimmte Erkrankungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sprechen.</p> <p>Kortison-Spritzen kommen vor allem infrage, wenn nur ein Gelenk betroffen ist und dieses akut entzündet ist oder stark schmerzt.</p>	<p>Ein künstliches Hüftgelenk kommt infrage</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei starken Schmerzen und erheblichen Einschränkungen im Alltag und • wenn andere Behandlungen mindestens drei Monate lang ausprobiert wurden und nicht geholfen haben und • wenn auf Röntgenbildern eine fortgeschrittene Arthrose sichtbar ist.

VOR- UND NACHTEILE DER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

	ohne Operation	mit Operation: künstliches Hüftgelenk
Wie gut hilft die Behandlung?	<p>Bewegungstherapien können die Schmerzen etwas lindern und die Gelenkfunktion leicht verbessern. Dadurch lässt sich eine OP manchmal hinauszögern oder vermeiden.</p> <p>Entzündungshemmende Schmerzmittel können Beschwerden wirksam lindern. Das kann auch viele Aktivitäten im Alltag erleichtern.</p> <p>Kortison-Spritzen können helfen, die Wirkung lässt aber innerhalb von zwei Monaten nach.</p>	<p>Ein künstliches Hüftgelenk lindert die Beschwerden bei etwa 90 von 100 Menschen mit fortgeschrittener Arthrose deutlich und verbessert die Beweglichkeit.</p> <p>Viele Menschen können nach der Operation wieder schmerzfrei gehen und dadurch Aktivitäten nachgehen, die ihnen vorher nicht mehr oder nur eingeschränkt möglich waren.</p> <p>Bis zu 10 von 100 Operierten haben weiterhin Probleme wie starke Schmerzen.</p>
Welche Nachteile kann die Behandlung haben?	<p>Bewegungstherapien erfordern Motivation. Manchmal muss man auf einen Platz beim Reha- oder Funktionssport etwas warten.</p> <p>Schmerzmittel verursachen bei etwa 10 von 100 Menschen Magenbeschwerden. Nimmt man sie hoch dosiert und dauerhaft ein, lösen die Mittel bei etwa 1 von 100 Personen eine Herz-Kreislauf-Erkrankung aus.</p> <p>Kortison-Spritzen führen selten zu Komplikationen wie Gelenkinfektionen oder Knorpelschäden – vor allem bei höherer Dosierung oder wenn das Kortison wiederholt gespritzt wird.</p> <p>In den Monaten nach einer Kortison-Spritze steigt das Risiko, dass sich bei einer Hüft-OP die Prothese infiziert. Daher sollte man die Ärztin oder den Arzt darüber informieren, wenn man eine Kortison-Spritze erhalten hat und in den Monaten danach über eine Hüft-OP nachdenkt.</p>	<p>Beim Einbau der Prothese kann es zu Rissen oder Brüchen im Oberschenkelknochen kommen, die mit Drahtschlingen oder einer Metallplatte fixiert werden müssen.</p> <p>Mögliche Komplikationen der OP sind ein starker Blutverlust, der eine Transfusion erfordert, Wundinfektionen, Thrombosen und Nervenverletzungen. An der Operation oder ihren Folgen sterben deutlich weniger als 1 von 100 Menschen.</p> <p>Etwa 2 von 100 Personen müssen innerhalb eines Jahres erneut operiert werden – zum Beispiel, weil sich die Prothese infiziert oder das Gelenk auskugelt.</p> <p>Nach zehn Jahren sind noch etwa 95 % der Prothesen intakt, nach 20 Jahren etwa 85%. Je früher im Leben man das künstliche Gelenk erhält, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass es irgendwann ausgetauscht werden muss.</p>

HILFE FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG

Vielleicht sind Sie noch unsicher, für welche Behandlung Sie sich entscheiden werden. Auf den nächsten beiden Seiten können Sie Ihre Überlegungen und offenen Fragen notieren.

Welche Behandlung kommt für mich infrage?		Was spricht für mich dafür?	Was spricht für mich dagegen?
ohne Operation (Bewegungstherapien und Schmerzmittel, eventuell Kortison-Spritzen)	<input type="radio"/>		
mit Operation (künstliches Hüftgelenk)	<input type="radio"/>		

WENN SIE NOCH UNENTSCHEIDEN SIND: WAS BRAUCHEN SIE NOCH FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG?

Angesichts der verschiedenen Vor- und Nachteile kann es schwerfallen, sich für eine Behandlung zu entscheiden. Ein Vorteil der nicht-operativen Behandlungen ist, dass sich eine Operation vielleicht vermeiden lässt. Wenn sie nicht ausreichen, ist eine Operation immer noch möglich.

Falls Sie weitere Unterstützung benötigen:

- Auf der nächsten Seite finden Sie Hinweise auf weitere Informationen.
- Sie können offene Fragen und Ihre Erwartungen an die verschiedenen Behandlungen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.
- Sie haben das Recht auf eine zweite ärztliche Meinung. Dazu finden Sie ebenfalls Hinweise auf der nächsten Seite.
- Gespräche mit nahestehenden Menschen können helfen, sich über eigene Wünsche und Erwartungen klarzuwerden.
- Patientenberatungsstellen oder Selbsthilfegruppen bieten Informationen, Beratung und Erfahrungsaustausch.



IMPRESSUM

Diese Entscheidungshilfe hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt. Informationen über unsere Arbeit und die zugrunde liegenden Quellen finden Sie hier:

www.gesundheitsinformation.de/wie-wir-arbeiten

Stand: 01/2024