

Mittwoch, 8. April 2026

Ratgeber Gesundheit

# Hüftschmerzen: Wann ist ein künstliches Hüftgelenk sinnvoll?

Hüftschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden des Bewegungsapparats. Besonders mit zunehmendem Alter sind viele Menschen davon betroffen. Eine der häufigsten Ursachen ist die sogenannte Hüftarthrose – also der fortschreitende Verschleiss des Gelenkknorpels im Hüftgelenk. Viele Betroffene fragen sich früher oder später: Wann reichen konservative Behandlungen noch aus? Wann hilft ein künstliches Hüftgelenk?

## Wenn der Knorpel verschleisst

Bei einer Arthrose nutzt sich der schützende Knorpel im Hüftgelenk ab. Dadurch reiben die Gelenkflächen zunehmend direkt aufeinander. Das kann zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und einer deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität führen.

Typisch sind Schmerzen in der Leiste, teilweise mit Ausstrahlung in das Gesäss oder den Oberschenkel. Anfangs treten die Beschwerden vor allem bei Belastung auf – etwa beim Gehen, Treppensteigen oder Aufstehen. Mit der Zeit können die Schmerzen auch in Ruhe auftreten. Viele Betroffene bemerken zudem, dass Bewegungen im Alltag zunehmend schwerfallen, etwa beim Schuheanziehen oder beim Drehen des Beins. Nicht jede Hüftarthrose muss sofort operiert werden. In vielen Fällen

helfen konservative Therapien dabei, Beschwerden zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern. Dazu gehören Physiotherapie, gezielte Übungen zum Erhalt und Aufbau der gelenkführenden Muskulatur – beispielsweise im Rahmen strukturierter Programme wie der GLA:D-Therapie – sowie entzündungshemmende Medikamente und Infiltrationen (Cortison, alternativ Hyaluronsäure oder Eigenbluttherapie PRP).

Regelmässige Bewegung, Gewichtsreduktion bei Übergewicht sowie gezielte, gelenkschonende Aktivitäten tragen dazu bei, Beschwerden zu lindern und die Funktion des Hüftgelenks möglichst lange zu erhalten. Sportarten wie Velofahren oder Schwimmen dienen dabei nicht nur der Entlastung des Gelenks, sondern auch dem Erhalt der Muskulatur, der Stabilität und eines möglichst physiologischen Gangbilds.

## Wann eine Operation sinnvoll wird

Wenn die Schmerzen trotz konservativer Behandlung anhalten und die Lebensqualität zunehmend beeinträchtigen, kann ein künstliches Hüftgelenk eine sinnvolle Option sein. Häufig machen sich Einschränkungen im Alltag bemerkbar – etwa beim längeren Gehen, beim Sitzen, bei alltäglichen Bewegungen oder bei sportlichen Aktivitäten.

Eine Operation muss nicht erst dann in Betracht gezogen werden, wenn alltägliche Tätigkeiten kaum noch möglich sind. Entscheidend ist vielmehr, wie stark die Beschwerden die persönliche Lebensqualität beeinträchtigen.

Eine sorgfältige orthopädische Abklärung hilft, die Situation individuell zu beurteilen. Gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten wird besprochen, welche Behandlungsmöglichkeiten sinnvoll sind, ob weiterhin konservative Therapien ausgeschöpft werden können oder ein künstliches Hüftgelenk eine geeignete Option darstellt.

## Muskelschonend und knochenschonend

Die Implantation eines künstlichen Hüftgelenks gehört heute zu den erfolgreichsten Operationen der modernen Medizin. In der orthopädischen Klinik des Spitals Limmattal wird dafür standardmässig der minimalinvasive vordere Zugang zur Hüfte verwendet, der sogenannte «Direct Anterior Approach». Er gilt als besonders muskelschonend, da die Operation zwischen den wichtigen Muskeln erfolgt und diese nicht durchtrennt werden müssen. Das umliegende Gewebe wird geschont und viele Patientinnen und Patienten können nach der Operation bereits wieder unter voller Belastung mobilisiert werden. In der Regel genügt ein

Hautschnitt von weniger als zehn Zentimetern.

Auch bei der Wahl der Implantate wird im Limmi auf moderne, knochensparende Prothesen gesetzt. Ziel ist es, so viel gesunden Knochen wie möglich zu erhalten. Moderne Implantate ermöglichen in vielen Fällen eine stabile und natürliche Gelenkfunktion über viele Jahre bis Jahrzehnte hinweg.

## Bikini-Hip-Schnittführung als Weiterentwicklung

Eine Weiterentwicklung dieses Zugangs ist die sogenannte Bikini-Hip-Schnittführung. Dabei wird der Hautschnitt quer entlang der natürlichen Spannungslinien der Haut gesetzt. Dies unterstützt die Wundheilung und führt häufig zu einem kosmetisch unauffälligen Resultat. Gleichzeitig bleibt das umliegende Gewebe weitgehend geschont.

## Schneller wieder mobil dank Fast-Track-Konzept

Neben der Operation selbst spielt das Behandlungskonzept rund um den Eingriff eine wichtige Rolle. Im Spital Limmattal kommt das sogenannte Fast-Track- beziehungsweise Rapid-Recovery-Konzept zur Anwendung. Dieses kombiniert eine schonende Operationstechnik mit einer optimierten Schmerztherapie sowie früher Mobilisation und einer eng begleiteten physiotherapeutischen Betreuung.

Ziel ist es, die Erholung nach der Operation zu beschleunigen und eine möglichst schnelle Rückkehr zur gewohnten Mobilität zu ermöglichen.

## Mehr Lebensqualität nach der Operation

Für viele Betroffene bedeutet ein künstliches Hüftgelenk vor allem eines: ein deutliches Plus an Lebensqualität. Die Schmerzen gehen bei den meisten Patientinnen und Patienten stark zurück oder verschwinden ganz. Heute ist jedoch nicht mehr «nur» reine Schmerzfreiheit das Ziel: Angestrebt wird eine möglichst natürliche, stabile und alltagstaugliche Hüftfunktion im Sinne einer sogenannten «Forgotten Hip». Also einer Hüfte, die im täglichen Leben möglichst nicht mehr als künstliches Gelenk wahrgenommen wird.

Viele Patientinnen und Patienten nehmen nach der Operation wieder aktiver am Alltag teil – sei es im Beruf, in der Freizeit oder im Familienleben. Dazu gehören häufig auch längere Spaziergänge, Velofahren, Wandern, Reisen und in vielen Fällen die Rückkehr zu ausgewählten sportlichen Aktivitäten.

## Publikumsveranstaltung im Limmi

Möchten Sie mehr erfahren über unsere modernen Behandlungsmöglichkeiten bei Hüftarthrose und den Einsatz künstlicher Hüftgelenke? Besuchen Sie am Dienstag, 14. April, um

19 Uhr unsere Publikumsveranstaltung im Spital Limmattal. Unser Team der Klinik für Orthopädie, Traumatologie und Handchirurgie vertieft mit Ihnen das Thema und beantwortet beim anschliessenden Apéro gerne Ihre weiterführenden Fragen. Wir freuen uns auf Sie!

## Weitere Informationen im Internet:

[spital-limmattal.ch/publikumsveranstaltungen](https://spital-limmattal.ch/publikumsveranstaltungen)

## Autoren



**Dr. med. Thomas Michniowski**  
Chefarzt Klinik für Orthopädie, Traumatologie und Handchirurgie



**Dr. med. Jonas Pommerening**  
Chefarzt Klinik für Orthopädie, Traumatologie und Handchirurgie

**Spital Limmattal**  
Urdorferstrasse 100  
8952 Schlieren  
044 733 21 77

[spital-limmattal.ch/oth](https://spital-limmattal.ch/oth)  
[oth@spital-limmattal.ch](mailto:oth@spital-limmattal.ch)