



17. Juni 2015

## Neue Patientenschule für bessere Therapieergebnisse bei Arthrose

**Materialien der „Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie“ bieten Informationen und Anleitungen bei Verletzungen und Erkrankungen des Bewegungsapparats / Anschauliche Illustrationen von Künstler Sándor Dóró**

Das UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie (OUC) am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden geht neue Wege, um die Heilungs-Chancen bei Verletzungen und Erkrankungen des Bewegungsapparats weiter zu verbessern. Ein wichtiges Element dafür ist das zusätzliche Wissen der Patienten über die betroffenen Gelenke, die dort zu behandelnden Probleme sowie die Hinweise und Übungen, um deren Funktion zu erhalten oder zu verbessern. Dazu entwickeln die Experten des OUC verschiedene anspruchsvoll illustrierte Informationsmaterialien, die über das Internet angesehen oder per Post zugeschickt werden können. Ziel der neu ins Leben gerufenen „Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie“ ist es unter anderem, die Therapietreue der Patienten zu fördern: Wissen Verletzte und Kranke, wie ihr Bewegungsapparat funktioniert, wie er aufgebaut ist und worunter er leidet, können sie den Genesungsprozess besser unterstützen und erhöhen damit auch die Chancen, dass ihre gesundheitlichen Probleme wirksam bewältigt werden können.

„Wir wollen die anerkannt gute Therapie unserer Patienten – egal ob sie konservativ oder operativ behandelt werden – mit guten, auf sie zugeschnittenen Informationsmaterialien untersetzen. Denn auch unsere eigenen wissenschaftlichen Untersuchungen haben gezeigt, dass zum Beispiel gezielte Informationen dazu beitragen können, den Krankheitsverlauf von Arthrosepatienten positiv zu beeinflussen“, sagt Prof. Klaus-Peter Günther. Der Geschäftsführende Direktor des UniversitätsCentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie ist Initiator der „Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie“ und hat maßgeblich an den nun der Öffentlichkeit zur Verfügung stehenden Informationsmaterialien mitgearbeitet. Als erste Materialien liegen nun eine über 50 Seiten starke Broschüre mit dem Titel „Die Arthrose des Hüftgelenkes“ sowie ein 28-seitiges umfassend bebildertes Übungsprogramm in Form eines Aufstellers vor.

Universitätsklinikum  
Carl Gustav Carus Dresden  
an der Technischen  
Universität Dresden  
Anstalt des öffentlichen Rechts  
des Freistaates Sachsen  
[www.uniklinikum-dresden.de](http://www.uniklinikum-dresden.de)

Holger Ostermeyer  
Pressesprecher  
Telefon 0351 458 41 62  
Mobil: 0162 255 08 99  
Fax 0351 88 41 62  
E-Mail: [pressestelle@uniklinikum-dresden.de](mailto:pressestelle@uniklinikum-dresden.de)

Postanschrift:  
01304 Dresden

Besucheranschrift:  
Fetscherstraße 74  
01307 Dresden  
Haus 1, Zimmer 212





## MEDIEN-INFORMATION – Seite 2 von 4

Das genaue Wissen um den Aufbau, die Funktion und die Erkrankungen der Gelenke und des Bewegungsapparats ist ein wichtiges Erfolgsmoment bei der Therapie. „Dieses Wissen hilft den Patienten zum einen, die Erkrankung selbst und deren Voranschreiten zu erkennen. Andererseits kann es ein realistisches Bild von dem vermitteln, was die Medizin heute leisten kann. Auf diese Weise lassen sich unrealistische Erwartungen vor allem bei Gelenkersatz vermeiden“, erklärt Prof. Günther. Der Patient müsse ein Gefühl dafür bekommen, welchen Anteil er selbst am Heilungsprozess hat. Um sie hier intensiver anzuleiten, sind detaillierte und mit Fotos untersetzte Übungen in einem speziellen Aufsteller zusammengefasst. Denn die Erfahrungen der Gelenkspezialisten zeigen, dass nur wenige Patienten nach einer verordneten Physiotherapie die Übungen zu Hause fortsetzen. Wer im Rahmen der „Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie“ ein besseres Bild von seinem Bewegungsapparat und seiner Erkrankung hat, ist sich eher des Stellenwerts der Therapietreue – Mediziner sagen Compliance – bewusst.

„Spitzenmedizin, wie sie das Universitätsklinikum leistet, besteht nicht nur aus innovativen und komplexen Therapieverfahren. Zunehmend spielen aktiv in die Therapie eingebundene Patienten eine wichtige Rolle im Heilungsprozess. Die ‚Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie‘ nimmt hier bundesweit eine Vorreiterrolle ein. Eine intensivierete Kommunikation trägt zudem erheblich zur Patientenzufriedenheit bei, die auch die Behandlungsqualität beeinflusst. Leider stellen Staat und Kostenträger für dieses Anliegen keine zusätzlichen Gelder zur Verfügung. Deshalb nimmt sich unter anderem die ‚Stiftung Hochschulmedizin Dresden‘ des Themas ‚Patientenkommunikation‘ an und wird künftig Projekte wie die OUC-Schule fördern“, sagt Prof. Michael Albrecht, Medizinischer Vorstand des Universitätsklinikums.

### **Sándor Dóró – Anatomie aus der Sicht eines Künstlers**

Um den Patienten Aufbau und Funktion des Bewegungsapparats möglichst klar erläutern zu können, setzt das Team des OUC auf die Expertise der Hochschule für Bildende Künste Dresden (HfBK). Denn seit der Gründung der Kunstakademie Dresden im Jahre 1764 gehört der Anatomieunterricht zur Ausbildung angehender Künstler. Hier werden Kenntnisse über den inneren Zusammenhang des Körperbaues im Allgemeinen sowie die spezielle Durchbildung der äußeren Erscheinung von Tieren und der menschlichen Figur vermittelt. Die dafür aufgebaute Anatomische Sammlung ist ein Teilbestand der Kunstsammlung der HfBK



## MEDIEN-INFORMATION – Seite 3 von 4

und umfasst rund fünfhundert Objekte mit über tausend Einzelteilen. Dies sind unterschiedliche historische Lehrmittel aus dem Zeitraum des beginnenden 19. Jahrhunderts bis zu den 1980er Jahren. Damit ist sie eine der umfangreichsten und komplettesten an einer Kunsthochschule erhaltenen Lehrsammlungen zur Human- und Tieranatomie. Seit acht Jahren ist der aus Ungarn stammende HfBK-Absolvent Sándor Dóró Lehrbeauftragter für das Fach Anatomie und hat einen besonderen Stil bei der Darstellung des Körperbaus entwickelt: Der Künstler nutzt Kreide und Tafel für seine klaren, farbigen Zeichnungen von Bändern, Knochen, Knorpeln und Muskeln. Mit der neuen Broschüre sind diese Darstellungen erstmals für ein breiteres Publikum verfügbar.

Sándor Dóró hat die Flüchtigkeit dieser Arbeiten nicht gestört: Viele Kunstformen seien vergänglich, sagt er mit dem Verweis auf Performances oder Theater: „Es bleibt aber eine Resonanz im Kopf“, betont der Künstler: „Die Welt ist nach einer Zeichnung anders als zuvor!“ Deshalb hat er kein Problem damit, dass er seine Arbeit nach dem Unterricht mit einem Schwamm wegwischt. Die Tafelbilder sind ohnehin nur ein Teil seines künstlerischen Schaffens. Sándor Dóró lebt und arbeitet seit 1978 in Dresden. Nach dem Ende des Studiums an der HfBK war er dort 1983 und 1983 Assistent im Fachbereich Künstleranatomie bei Prof. Gottfried Bammes und kam 2007 als Lehrbeauftragter zurück. Der 65-Jährige ist künstlerisch auf vielen Gebieten aktiv –die Malerei gehört ebenso dazu wie Zeichnungen, Collagen, Objekte, Performances, Installationen oder Kunst am Bau.

### **Materialien der „Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie“**

Die 50 Seiten starke Broschüre mit dem Titel „Die Arthrose des Hüftgelenkes“ sowie ein 28 Seiten umfassend bebildertes Übungsprogramm in Form eines Aufstellers können ab Donnerstag (18. Juni) im Internet abgerufen werden unter: [www.dresdner-ou-schule.de](http://www.dresdner-ou-schule.de). Gedruckte Exemplare sind gegen eine Schutzgebühr von jeweils vier Euro erhältlich beim UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie. Anfragen nimmt Annegret Riemer per E-Mail entgegen unter [annegret.riemer@uniklinikum-dresden.de](mailto:annegret.riemer@uniklinikum-dresden.de) oder per Telefon: 0351/ 4 58 31 37.



### Kontakte für Journalisten

#### Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden

#### UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie

Geschäftsführender Direktor: Prof. Dr. med. Klaus-Peter Günther

Tel. 0351/ 4 58 31 37

E-Mail: [annegret.riemer@uniklinikum-dresden.de](mailto:annegret.riemer@uniklinikum-dresden.de) (Assistentin)

[www.uniklinikum-dresden.de/ouc](http://www.uniklinikum-dresden.de/ouc)

#### Sándor Dóró

Tel.: 0351 268 4696

E-Mail: [info@sandor-doro.de](mailto:info@sandor-doro.de)

[www.sandor-doro.de](http://www.sandor-doro.de)



Die Deutschen Universitätsklinika sind führend in der Therapie komplexer, besonders schwerer oder seltener Erkrankungen. Die 33 Einrichtungen spielen jedoch als Krankenhäuser der Supra-Maximalversorgung nicht nur in diesen Bereichen eine bundesweit tragende Rolle. Die Hochschulmedizin ist gerade dort besonders stark, wo andere Krankenhäuser nicht mehr handeln können: Sie verbindet auf einzigartige Weise Forschung, Lehre und Krankenversorgung. Die Uniklinika setzen federführend die neuesten medizinischen Innovationen um und bilden die Ärzte von morgen aus. Damit sind "Die Deutschen Universitätsklinika" ein unersetzbarer Impulsgeber im deutschen Gesundheitswesen. Der Verband der Universitätsklinika Deutschlands (VUD) macht diese besondere Rolle der Hochschulmedizin sichtbar. Mehr Informationen unter: [www.uniklinika.de](http://www.uniklinika.de)

#### Spitzenmedizin für Dresden: Uniklinikum erobert Top-Position in deutschen Krankenhaus-Rankings

Deutschlands größter, im Oktober 2014 zum dritten Mal erschienener Krankenhausvergleich des Nachrichtenmagazins „Focus“ bescheinigt dem Universitätsklinikum Carl Gustav Dresden (UKD) eine hervorragende Behandlungsqualität. Die Dresdner Hochschulmedizin erreichte Platz drei im deutschlandweiten Ranking. Dies ist ein weiterer Beleg für die überdurchschnittliche Qualität der 21 Kliniken des UKD. Gesundheitsexperten sowie insgesamt 15.000 Ärzte hatten Kliniken aus ganz Deutschland beurteilt.

16 Fachbereiche wurden beim Focus-Vergleich bewertet. Dabei schaffte es das Uniklinikum in zehn Fächern in die Spitzengruppe – der Gruppe, in der sich die Gesamtbewertung der Klinik deutlich von den restlichen Einrichtungen abhebt. Keine andere Dresdner Klinik hat es in diese Spitzengruppe geschafft. Das Dresdner Uniklinikum bekam vor allem Top-Noten für die Therapie von Darm- und Prostatakrebs in den Kliniken für Viszeral-, Thorax- und Gefäßchirurgie, Medizinische Klinik I beziehungsweise Urologie.

Unter der Spitzengruppe waren außerdem die Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie, die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für die Behandlung von Angststörungen, Depression und Alzheimer sowie die Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik, ebenfalls für die Therapie von Depression. Außerdem in den Spitzengruppen vertreten: Die Klinik für Neurologie für die Behandlung von Alzheimer, Multiple Sklerose und Parkinson, die Orthopädische Klinik und die Medizinischen Kliniken I und III für die Behandlung von Darmkrebs beziehungsweise Diabetes.

Weitere Kliniken des Dresdner Universitätsklinikums, die als „Top-Fachkliniken“ ausgezeichnet wurden sind: Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (Brustkrebs); Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik (Zwangserkrankungen) sowie die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (Alzheimer).



**Presetermin des Universitätszentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden in der Anatomischen Sammlung der Hochschule für Bildende Künste Dresden**

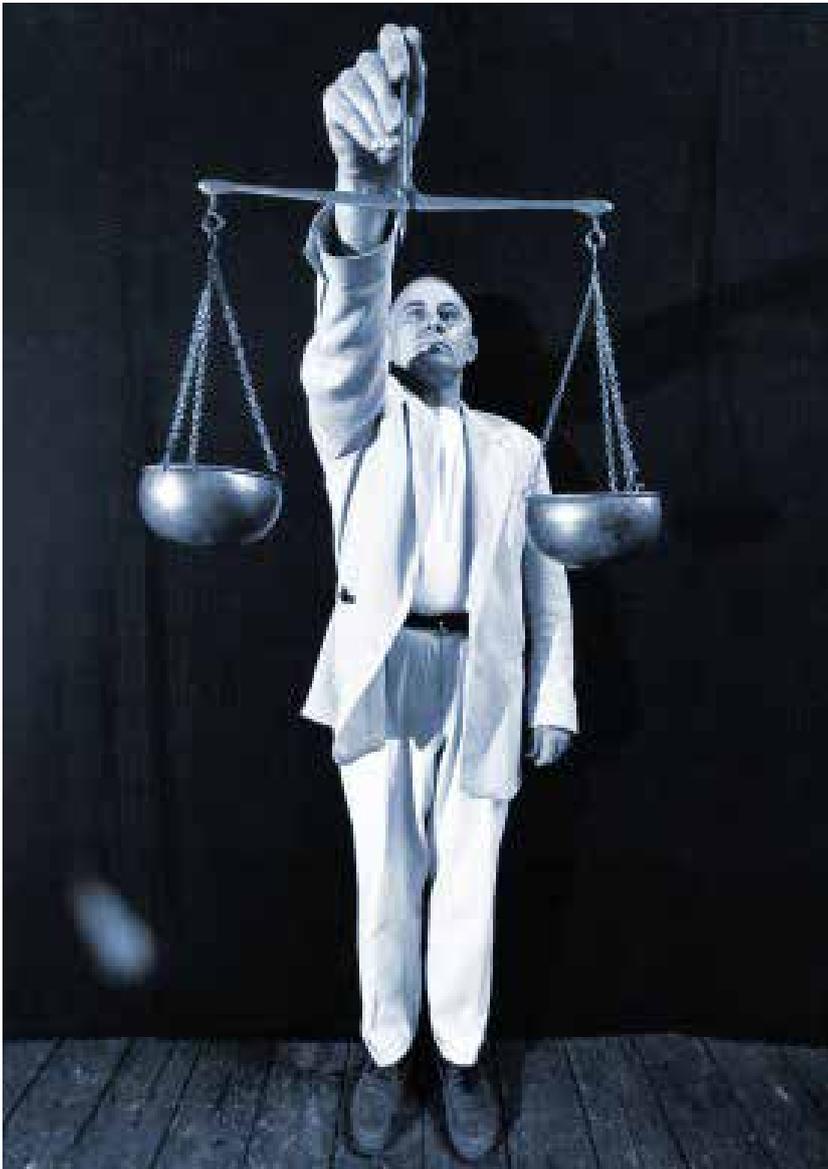
**Mittwoch, 17. Juni 2015 um 10.00 Uhr**

Die Anatomische Sammlung ist ein Teilbestand der Kunstsammlung der Hochschule für Bildende Künste Dresden und umfasst ca. fünfhundert Objekte mit über tausend Einzelteilen historischer Lehrmittel aus dem Zeitraum des beginnenden 19. Jahrhunderts bis zu den 1980er Jahren. Damit ist sie eine der umfangreichsten und komplettesten an einer Kunsthochschule erhaltenen Lehrsammlungen zur Human- und Tieranatomie. Der Anatomieunterricht bildet seit der Gründung der Kunstakademie Dresden im Jahre 1764 bis heute einen Teil des Lehrplans zum Erwerb von Kenntnissen über den inneren Zusammenhang des Körperbaues allgemein und die spezielle Durchbildung der äußeren Erscheinung von Tieren und der menschlichen Figur. Schon im 18. und insbesondere im 19. Jahrhundert wurde das Lehrfach Anatomie eine unterstützende Wissenschaft, die Künstler und Mediziner beim Unterrichten aber auch beim Sezieren zusammenführte. Die Lehrmittel dienten über viele Jahrzehnte als Vorlagen für die zeichnerischen Übungen der Kunststudenten und als Anschauungsmaterial während der Vorlesungen. Die im Wesentlichen drei Objektgruppen umfassende Sammlung zeigt präparierte Skelette und Skelettmontagen aus der Human- und Tieranatomie, darunter 14 wertvolle sogenannte Bänderskelette, des Weiteren einzigartige Wachsmodelle und seltene Wachsreliefs aus dem beginnenden 19. Jahrhundert sowie farbige und monochrome Modelle aus Gips. Im Jahre 2002 wurden die historischen Objekte aus dem Lehrbetrieb herausgenommen und zentral am jetzigen Standort im Hochschulgebäude Brühlsche Terrasse untergebracht. Als Studienkabinett ist die Anatomiesammlung derzeit Studierenden, Wissenschaftlern und einer interessierten Öffentlichkeit auf Anfrage zugänglich. Weitere Maßnahmen zur Aufbewahrung, Pflege und Erhaltung der Stücke, für die die Hochschule auch noch weitere Förderer und Sponsoren sucht, sind in Planung.

Archiv · Kustodie  
Brühlsche Terrasse 1  
D – 01067 Dresden  
Tel.: +49 0351.4402-2669  
E-Mail: [fugger@hfbk-dresden.de](mailto:fugger@hfbk-dresden.de)

# Sándor Dóró

vita ausstellung  
malerei zeichnung collage objekt  
performance installation architektur  
lehre



## 1950

geboren in Hajduböszörmény in Ungarn

## 1968

Abitur in Debrecen

## 1968–70

Gastronomielehre in Debrecen

## 1970–73

Fachstudium für Weinbau in Gyöngyös

## seit 1964

Regelmäßiger Besuch einer Zeichnen- und Malschule in Debrecen bei Lajos Biró, László Félegyházi, János Kapcsa

## 1966

Tod der Mutter; der Vater blieb mit den vier Kindern allein

## 1966–76

Aktiver Freistilringer; Beteiligung an nationalen und internationalen Ringkämpfen

## 1978

Übersiedlung nach Deutschland

## 1979–84

Studium an der Hochschule für Bildende Künste Dresden, Fachbereich Malerei/ Grafik; Diplom bei Prof. Günter Horlbeck

## 1984–85

Assistent im Fachbereich Künstleranatomie bei Prof. Gottfried Bammes an der Hochschule für Bildende Künste Dresden

## seit 1985

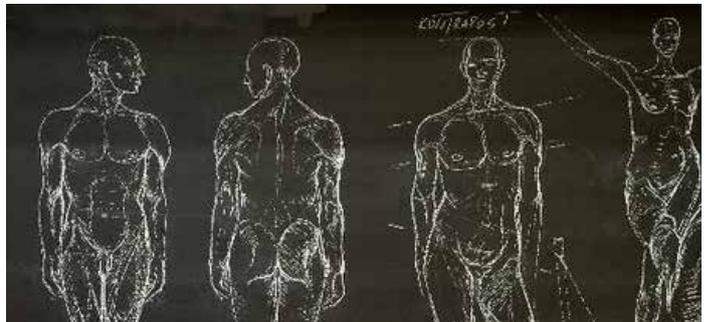
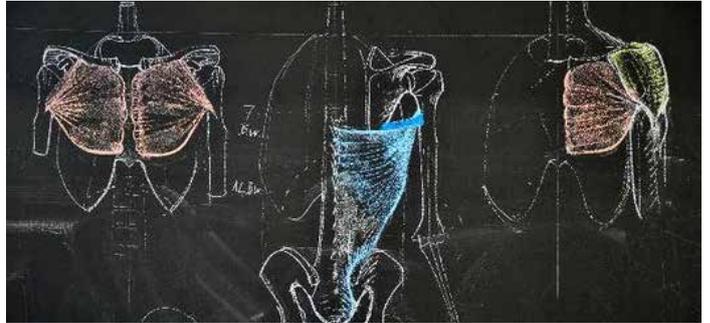
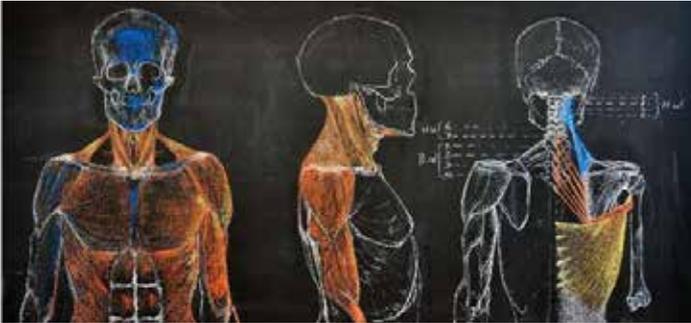
freischaffender Maler/ Grafiker, lebt im Künstlerhaus Dresden-Loschwitz

## Sándor Dóró

Pillnitzer Landstraße 59  
D 01326 Dresden  
Tel. +(49)351 268 4696  
e-mail: [info@sandor-doro.de](mailto:info@sandor-doro.de)

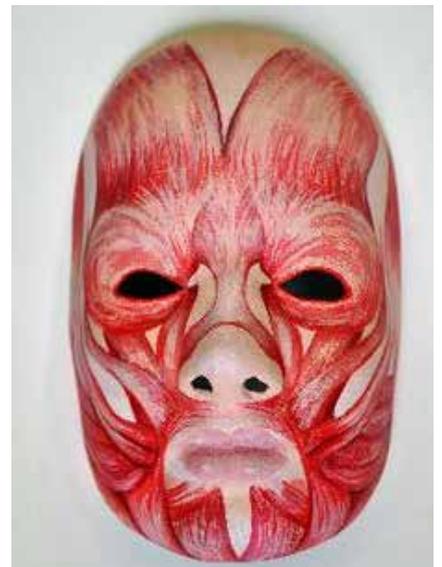
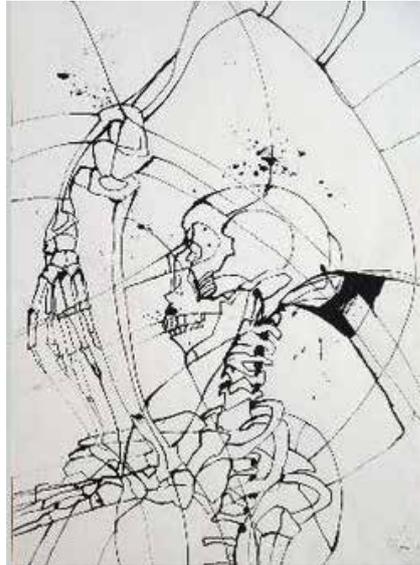
# Sándor Dóró

vita ausstellung  
malerei zeichnung collage objekt  
performance installation architektur  
lehre



# Sándor Dóró

vita ausstellung  
malerei zeichnung collage objekt  
performance installation architektur  
lehre





Sie sind hier: [Startseite](#) / krank und verletzt - Patienteninformation

ZENTRUM UND MITARBEITER

PATIENTEN-VERSORGUNG

FORSCHUNG

KRANK UND VERLETZT -  
PATIENTENINFORMATION

SPORTMEDIZIN

krank und verletzt -  
Patienteninformation

> HÜFTE

> RÜCKEN

> KNIE



Die Arthrose des Hüftgelenkes ↗

## krank und verletzt - Patienteninformation

Knochen, Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen geben dem Körper Halt und ermöglichen uns die Fortbewegung. Diese Bestandteile des menschlichen Organismus werden unter dem Oberbegriff **Bewegungsapparat** zusammengefasst.

Am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus behandeln die Spezialisten des UniversitätsCentrums für Orthopädie und Unfallchirurgie (OUC) Erkrankungen, die häufig zu Schmerzen, Funktionseinschränkungen sowie Fehlbildungen führen.

Im Mittelpunkt der Versorgung von Patienten mit Erkrankungen des Bewegungsapparats stehen mit der **Hüfte** und dem **Knien** die beiden größten und am stärksten belasteten Gelenke des Menschen. Eine Vielzahl an behandlungsbedürftigen Erkrankungen gehen zudem vom **Rücken** aus.

Webseite durchsuchen

**Ansprechpartner**

Zentraleinwahl (Klinikportal)

+49(0)351-458 4440

E-Mail

Ambulante  
Spezialsprechstunden

+49(0)351-458 3840

+49(0)351-458 5753

E-Mail

Geschäftsführender Direktor  
Prof. Günther

+49(0)351-458 3137

+49(0)351-458 4376

E-Mail

Ärztlicher Direktor Prof.  
Schaser

+49(0)351-458 3777

+49(0)351-458 4307

E-Mail

Sportmedizin

+49(0)351-458 5978

E-Mail

Direktverlegung 8.00 - 14.00

+49(0)351-458 4440

Direktverlegung 14.00 - 8.00

+49(0)351-458 2425

### Die Hüfte



Die Arthrose des Hüftgelenkes

Der Ersatz des Hüftgelenkes

Selbstgestaltete Bewegungstherapie

### Der Rücken



Weitere Informationen zum Rücken  
folgen in Kürze.

### Das Knie



Weitere Informationen zum Knie  
folgen in Kürze.



Sie sind hier: [Startseite](#) / [krank und verletzt - Patienteninformation](#) / Hüfte

ZENTRUM UND MITARBEITER

PATIENTEN-VERSORGUNG

FORSCHUNG

KRANK UND VERLETZT -  
PATIENTENINFORMATION

SPORTMEDIZIN

krank und verletzt -  
Patienteninformation

> HÜFTE

> DIE ARTHROSE DES  
HÜFTGELENKES

> ERSATZ DES  
HÜFTGELENKES

> SELBSTGESTALTETE  
BEWEGUNGSTHERAPIE

> RÜCKEN

> KNIE



## Die Hüfte

Als Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung verfügt das OUC über eine langjährige Erfahrung bei der operativen Therapie des Hüftgelenks.

Die folgenden Unterpunkte informieren über den krankheitsbedingt erhöhten Gelenkverschleiß, die **Hüftarthrose**, die unterschiedlichen Formen des **Ersatzes von Hüftgelenken** sowie die von den Patienten selbst gestaltbare **Bewegungstherapie**.

Aufgabe des Gelenk ist es, Bewegungen zwischen Bein und Rumpf zu ermöglichen. Die Hüfte besteht aus Hüftpfanne und Hüftkopf, die zusammen ein Kugelgelenk bilden. Dank des Gelenkknorpels bleiben bei einem gesunden Gelenk die Reibung zwischen den sich bewegenden Oberflächen minimal. Ein Dichtungsring aus Fasergewebe dichtet den Rand der Hüftpfanne ab. Das Gelenk selbst ist in eine derbe, straffe Kapsel eingepackt und von einem Muskelmantel umgeben.

### Die Arthrose des Hüftgelenkes



### Ersatz des Hüftgelenkes



### Selbstgestaltete Bewegungstherapie



Webseite durchsuchen

### Ansprechpartner

Zentraleinwahl (Klinikportal)

+49(0)351-458 4440

E-Mail

Ambulante  
Spezialsprechstunden

+49(0)351-458 3840

+49(0)351-458 5753

E-Mail

Geschäftsführender Direktor  
Prof. Günther

+49(0)351-458 3137

+49(0)351-458 4376

E-Mail

Ärztlicher Direktor Prof.  
Schaser

+49(0)351-458 3777

+49(0)351-458 4307

E-Mail

Sportmedizin

+49(0)351-458 5978

E-Mail

Direktverlegung 8.00 - 14.00

+49(0)351-458 4440

Direktverlegung 14.00 - 8.00

+49(0)351-458 2425



Sie sind hier: [Startseite](#) / [krank und verletzt - Patienteninformation](#) / [Hüfte](#) / [Die Arthrose des Hüftgelenkes](#)

ZENTRUM UND MITARBEITER

PATIENTEN-VERSORGUNG

FORSCHUNG

KRANK UND VERLETZT -  
PATIENTENINFORMATION

SPORTMEDIZIN

krank und verletzt -  
Patienteninformation

HÜFTE

> DIE ARTHROSE DES  
HÜFTGELENKES

Das normale Hüftgelenk

Ursachen und Verlauf einer  
Hüftgelenk-Arthrose

Ärztliche Untersuchung bei  
der Hüftarthrose

Wie kann der Entstehung  
einer Hüftarthrose  
vorgebeugt werden?

Gibt es bei Schmerzen im  
Hüftbereich auch andere  
Ursachen?

Nichtoperative  
Behandlungsmöglichkeiten  
einer Hüftarthrose

Operative Maßnahmen

> ERSATZ DES  
HÜFTGELENKES

> SELBSTGESTALTETE  
BEWEGUNGSTHERAPIE

> RÜCKEN

> KNIE



## Die Arthrose des Hüftgelenkes

Dieser fortschreitende Verschleiß des Hüftgelenkes ist durch Schmerzen und zunehmende Gelenksteifigkeit gekennzeichnet und führt mit der Zeit zu erheblichen Einschränkungen der Lebensqualität. Ursachen sind Entzündungen, angeborene und unfallbedingte Fehlstellungen oder Deformationen durch Knochenkrankungen, aber auch übermäßige Belastungen aufgrund von Übergewicht oder einseitiger Bewegung gehören zu den Auslösern. Hier finden Sie wichtige Informationen zur Entstehung und Behandlung der Hüftarthrose.

Das normale Hüftgelenk



Ursachen und Verlauf einer  
Hüftgelenk-Arthrose



Ärztliche Untersuchung bei  
der Hüftarthrose



Wie kann der Entstehung  
einer Hüftarthrose  
vorgebeugt werden?



Gibt es bei Schmerzen im  
Hüftbereich auch andere  
Ursachen?



Nichtoperative  
Behandlungsmöglichkeiten  
einer Hüftarthrose



Operative Maßnahmen

Webseite durchsuchen

**Ansprechpartner**

Zentraleinwahl (Klinikportal)

+49(0)351-458 4440

E-Mail

Ambulante  
Spezialsprechstunden

+49(0)351-458 3840

+49(0)351-458 5753

E-Mail

Geschäftsführender Direktor

Prof. Günther

+49(0)351-458 3137

+49(0)351-458 4376

E-Mail

Ärztlicher Direktor Prof.

Schaser

+49(0)351-458 3777

+49(0)351-458 4307

E-Mail

Sportmedizin

+49(0)351-458 5978

E-Mail

Direktverlegung 8.00 - 14.00

+49(0)351-458 4440

Direktverlegung 14.00 - 8.00

+49(0)351-458 2425

## Allgemeine Hinweise für das Verhalten im Alltag

### Vermieden werden sollten

- › das Liegen auf der erkrankten Seite,
- › körperlich einseitige Belastung (z. B. zu langes Sitzen und zu langes Stehen),
- › das Heben und Tragen von schweren Lasten (mehr als 25 kg).

### Günstig bei Beschwerden wirken sich aus

- › möglichst viel Abwechslung zwischen stehenden, sitzenden und liegenden Haltungen,
- › die Vermeidung tiefer Sitzgelegenheiten (z. B. Sofa, Sessel),
- › das Einlegen eines Kissens in Seitenlage (auf der gesunden Seite) zwischen die Beine,
- › das Tragen von Schuhen mit flexiblen, stoßdämpfenden Sohlen,
- › regelmäßige körperliche Betätigung mit Sportarten, die wenig Gewichts- und Stoßbelastung für die betroffene Hüfte beinhalten (z. B. Schwimmen, Wassergymnastik, Radfahren auf ebenem Gelände, Ergometertraining gegen geringen Widerstand, Nordic Walking, Skilanglauf, Inlineskaten, Yoga, Tai-Chi, Qigong etc.).



## Verminderung der Belastung

### Gehhilfen

Meistens möchten Patienten vermeiden, Gehhilfen in Anspruch zu nehmen. Wenn sie richtig getragen werden, lässt sich damit jedoch die Gewichtsbelastung für die betroffene Hüfte deutlich reduzieren und Schmerzen werden dadurch positiv beeinflusst. Eine gute Möglichkeit dazu bietet beispielsweise die Benutzung von einer Gehhilfe auf der nicht betroffenen Seite, denn damit bleibt eine Hand für alltägliche Verrichtungen frei und dennoch wird ein deutlicher Entlastungseffekt erzielt. Im Rahmen einer physiotherapeutisch angeleiteten Gangschule sollte dem Patienten erläutert werden, wie bei entsprechender Benutzung von Gehhilfen eine falsche Wirbelsäulenhaltung oder ein unvorteilhaftes Gangbild vermieden werden.

### Optimierung des Körpergewichts

Übergewicht ist ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Hüftarthrose und damit auch einer der Faktoren, die das Voranschreiten der Erkrankung unterstützen. Mechanische Faktoren (Überlastung von Gelenken durch hohes Gewicht) und auch stoffwechselbedingte Faktoren (möglicher Zusammenhang zwischen Körperfett und Entzündungsprozessen) scheinen eine Rolle zu spielen. Deshalb ist die richtige Einstellung des Körpergewichts eine wichtige Maßnahme sowohl zur Optimierung der Belastung als auch zur Unterstützung des Nährstoffaustausches von Gelenken.

In verschiedenen Untersuchungen wurde gezeigt, dass mit einer Kombination aus Übungsprogramm und Diät sowohl eine Gewichtsnormalisierung als auch eine Linderung der Schmerzen und der Funktionalität erreichbar ist. Als Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts in Relation zur Körpergröße kann der „Body-Mass-Index (BMI)“ errechnet werden. Der Wert sollte beim Erwachsenen möglichst unter 25 kg/m<sup>2</sup> (Normalgewicht) liegen, aber zumindest 30 kg/m<sup>2</sup> (leichtes Übergewicht) nicht überschreiten.

Der eigene BMI kann sehr leicht errechnet werden:



Sie sind hier: [Startseite](#) / [krank und verletzt - Patienteninformation](#) / [Hüfte](#) / [Ersatz des Hüftgelenkes](#)

ZENTRUM UND MITARBEITER

PATIENTEN-VERSORGUNG

FORSCHUNG

KRANK UND VERLETZT -  
PATIENTENINFORMATION

SPORTMEDIZIN

krank und verletzt -  
Patienteninformation

▼ HÜFTE

> DIE ARTHROSE DES  
HÜFTGELENKES

> ERSATZ DES  
HÜFTGELENKES

Bei welchen Erkrankungen  
und Verletzungen wird der  
Gelenkersatz durchgeführt?

Wie häufig ist der  
Gelenkersatz?

Welche Arten des  
Gelenkersatzes gibt es?

Wie wird die Operation  
durchgeführt?

Wichtige Maßnahmen vor  
und nach  
Gelenkersatzoperationen

Welche Vorteile und Risiken  
hat ein künstliches  
Hüftgelenk?

Wann ist ein künstliches  
Hüftgelenk sinnvoll und  
welche Alternativen gibt es?

Mein Leben mit dem  
Kunstgelenk - auf was ist  
zu achten?

Qualitätssicherung bei  
Gelenkersatz

Veröffentlichungen von  
Mitarbeitern des  
UniversitätsCentrum für  
Orthopädie und  
Unfallchirurgie Dresden

> SELBSTGESTALTETE  
BEWEGUNGSTHERAPIE

> RÜCKEN

> KNIE



DRESDNER SCHULE  
FÜR ORTHOPÄDIE  
UND UNFALLCHIRURGIE



## Ersatz des Hüftgelenkes - das künstliche Gelenk

Bei starkem Gelenkverschleiß, starken Schmerzen und erheblichen Funktionseinschränkungen kann das Hüftgelenk gegen einen künstlichen Gelenkersatz ausgetauscht werden. Den Orthopäden und Unfallchirurgen stehen dazu verschiedene Implantate zur Verfügung. Den dauerhaften Halt einer Prothese gewährleistet bei jungen Patienten das Einwachsen dieser in den Knochen. Bei älteren Patienten wird die Verankerung durch Zementieren erreicht. Hüftgelenksprothesen zählen heute zu den häufigsten Implantaten.

- > Bei welchen Erkrankungen und Verletzungen wird der Gelenkersatz durchgeführt?
  - > Wie häufig ist der Gelenkersatz?
  - > Welche Arten des Gelenkersatzes gibt es?
- 
- > Wie wird die Operation durchgeführt?
  - > Wichtige Maßnahmen vor und nach Gelenkersatzoperationen
  - > Welche Vorteile und Risiken hat ein künstliches Hüftgelenk?
- 
- > Wann ist ein künstliches Hüftgelenk sinnvoll und welche Alternativen gibt es?
  - > Mein Leben mit dem Kunstgelenk - auf was ist zu achten?
  - > Qualitätssicherung beim Gelenkersatz

> Veröffentlichungen von  
Mitarbeitern des  
UniversitätsCentrum für  
Orthopädie und Unfallchirurgie  
Dresden

Webseite durchsuchen

Ansprechpartner

Zentraleinwahl (Klinikportal)

+49(0)351-458 4440

E-Mail

Ambulante

Spezialsprechstunden

+49(0)351-458 3840

+49(0)351-458 5753

E-Mail

Geschäftsführender Direktor

Prof. Günther

+49(0)351-458 3137

+49(0)351-458 4376

E-Mail

Ärztlicher Direktor Prof.

Schaser

+49(0)351-458 3777

+49(0)351-458 4307

E-Mail

Sportmedizin

+49(0)351-458 5978

E-Mail

Direktverlegung 8.00 - 14.00

+49(0)351-458 4440

Direktverlegung 14.00 - 8.00

+49(0)351-458 2425



Sie sind hier: [Startseite](#) / [krank und verletzt - Patienteninformation](#) / [Hüfte](#) / [Ersatz des Hüftgelenkes](#) / Bei welchen Erkrankungen und Verletzungen wird der Gelenkersatz durchgeführt?

ZENTRUM UND MITARBEITER

PATIENTEN-VERSORGUNG

FORSCHUNG

KRANK UND VERLETZT -  
PATIENTENINFORMATION

SPORTMEDIZIN

krank und verletzt -  
Patienteninformation

HÜFTE

DIE ARTHROSE DES  
HÜFTGELENKESERSATZ DES  
HÜFTGELENKESBei welchen Erkrankungen  
und Verletzungen wird der  
Gelenkersatz durchgeführt?Wie häufig ist der  
Gelenkersatz?Welche Arten des  
Gelenkersatzes gibt es?Wie wird die Operation  
durchgeführt?Wichtige Maßnahmen vor  
und nach  
GelenkersatzoperationenWelche Vorteile und Risiken  
hat ein künstliches  
Hüftgelenk?Wann ist ein künstliches  
Hüftgelenk sinnvoll und  
welche Alternativen gibt es?Mein Leben mit dem  
Kunstgelenk - auf was ist  
zu achten?Qualitätssicherung bei  
GelenkersatzVeröffentlichungen von  
Mitarbeitern des  
UniversitätsCentrum für  
Orthopädie und  
Unfallchirurgie DresdenSELBSTGESTALTETE  
BEWEGUNGSTHERAPIE

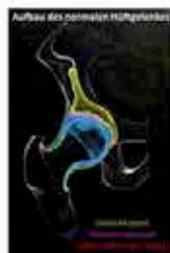
RÜCKEN

KNIEN

## Bei welchen Erkrankungen und Verletzungen wird der Gelenkersatz durchgeführt?

### Aufbau des gesunden Hüftgelenkes und Blutversorgung

Das Hüftgelenk ist nach dem Knie das zweitgrößte Gelenk unseres Körpers. Es besteht aus dem Kopf des Oberschenkelknochens (Hüftkopf oder Oberschenkelkopf) und der Hüftpfanne. Die beiden knöchernen Gelenkpartner sind von einer Knorpeloberfläche überzogen, die eine reibungsarme Bewegung ermöglicht und Stöße abfedert. Das Hüftgelenk wird von einer sehr starken Gelenkkapsel umhüllt, die den Hüftkopf in der Pfanne stabilisiert und zugleich Gelenkflüssigkeit zur Ernährung des Knorpels erzeugt. Die Blutversorgung des Hüftkopfes wird hauptsächlich durch einen Arterienkranz gewährleistet, der um den Schenkelhals verläuft und Äste in den Kopf abgibt.



Ein gesundes Hüftgelenk ist für die schmerzfreie Bewegung und alltägliche Belastung von größter Bedeutung. Nicht nur beim Gehen und Stehen, sondern auch im Sitzen, beim Anziehen von Socken und Schuhen, der Fußpflege und vielen Tätigkeiten des Alltags können Einschränkungen der normalen Hüftfunktion eine so große Behinderung verursachen, daß ein Gelenkersatz (künstliches Hüftgelenk, Endoprothese) notwendig wird. Was sind die wichtigsten Erkrankungen und sonstigen Störungen, weshalb heute ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt wird?

### Hüftarthrose



Eine **Hüftarthrose (Koxarthrose)** ist der häufigste Grund für den Einbau eines künstlichen Hüftgelenkersatzes. Dabei handelt es sich um einen Verschleißprozess, der von der beginnenden Abnutzung des Gelenkknorpels mit entzündlichen Begleitveränderungen letztendlich zu einer Zerstörung des gesamten Gelenkes führen kann. Von den Veränderungen sind in fortgeschrittenen Erkrankungsstadien auch Gelenkkapsel und Schleimhaut, Bänder und Muskulatur betroffen, weshalb ein

Webseite durchsuchen

### Ansprechpartner

Zentraleinwahl (Klinikportal)

+49(0)351-458 4440

E-Mail

Ambulante  
Spezialsprechstunden

+49(0)351-458 3840

+49(0)351-458 5753

E-Mail

Geschäftsführender Direktor

Prof. Günther

+49(0)351-458 3137

+49(0)351-458 4376

E-Mail

Ärztlicher Direktor Prof.

Schaser

+49(0)351-458 3777

+49(0)351-458 4307

E-Mail

Sportmedizin

+49(0)351-458 5978

E-Mail

Direktverlegung 8.00 - 14.00

+49(0)351-458 4440

Direktverlegung 14.00 - 8.00

+49(0)351-458 2425



Sie sind hier: [Startseite](#) / [krank und verletzt - Patienteninformation](#) / [Hüfte](#) / [Selbstgestaltete Bewegungstherapie](#)

ZENTRUM UND MITARBEITER

PATIENTEN-VERSORGUNG

FORSCHUNG

KRANK UND VERLETZT -  
PATIENTENINFORMATION

SPORTMEDIZIN

krank und verletzt -  
Patienteninformation

↳ HÜFTE

↳ DIE ARTHROSE DES  
HÜFTGELENKES

↳ ERSATZ DES  
HÜFTGELENKES

↳ SELBSTGESTALTETE  
BEWEGUNGSTHERAPIE

Grundprogramm

Aufbauprogramm

↳ RÜCKEN

↳ KNIE



DRESDNER SCHULE  
FÜR ORTHOPÄDIE  
UND UNFALLCHIRURGIE

## Selbstgestaltete Bewegungstherapie bei Hüftarthrose

Liebe Patientinnen und Patienten,

die Übungsprogramme der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie bieten Ihnen eine breit gefächerte und abwechslungsreiche Auswahl an Übungen für die selbstgestaltete Bewegungstherapie.

Trainieren Sie regelmäßig, am besten 10–15 min täglich, und wählen Sie dazu aus jeder der 5 Rubriken zwei Übungen aus. Zur besseren Übersicht sind die einzelnen Rubriken mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:

Erwärmung/Mobilisation

Dehnung

Körperspannung

Kräftigung

Stabilisation



Das Krafttraining wechselt im 6-Wochen-Rhythmus wie folgt:

1. – 6. Woche: Kraftausdauertraining, Wiederholung der Übung 15- bis 20-mal mit 2 Sätzen.

7. – 12. Woche: Kraftaufbautraining, Wiederholung der Übung 8- bis 12-mal mit 3 Sätzen. Wichtig ist, dass der Muskel am Ende des dritten Satzes vollständig erschöpft ist.

Webseite durchsuchen

Ansprechpartner

Zentraleinwahl (Klinikportal)

+49(0)351-458 4440

E-Mail

Ambulante

Spezialsprechstunden

+49(0)351-458 3840

+49(0)351-458 5753

E-Mail

Geschäftsführender Direktor

Prof. Günther

+49(0)351-458 3137

+49(0)351-458 4376

E-Mail

Ärztlicher Direktor Prof.

Schaser

+49(0)351-458 3777

+49(0)351-458 4307

E-Mail

Sportmedizin

+49(0)351-458 5978

E-Mail

Direktverlegung 8.00 - 14.00

+49(0)351-458 4440

Direktverlegung 14.00 - 8.00

+49(0)351-458 2425



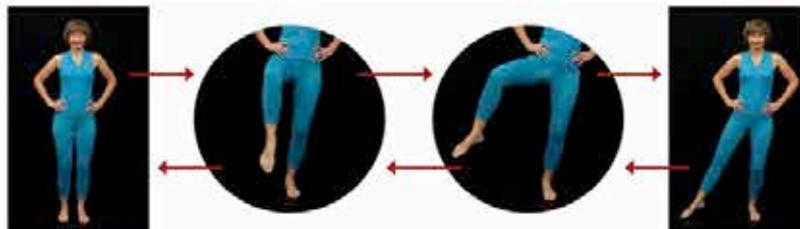
## Erwärmung/Mobilisation

### Ein- und Auswinkeln im Stehen

Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.

- > Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Hände stützen in der Taille.
- > Beugen Sie das rechte Bein in Knie und Hüfte im rechten Winkel an, spreizen Sie das Bein nach außen ab und tippen Sie mit der Fußspitze aus dieser Position auf den Boden.
- > Rückbewegung: Heben Sie das Bein wieder seitlich an, bewegen Sie es nach vorn und stellen Sie es ab.
- > Diese Übung führen Sie wechselseitig durch.

Wichtig: Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!



## Fußgelenksarbeit

Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.

- > Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- > Wechselseitiges dynamisches Heben der Fersen, wobei die Arme dazu diagonal geschwungen werden.

Wichtig: Die aufrechte Körperhaltung  
beibehalten!

Webseite durchsuchen

### Ansprechpartner

Zentraleinwahl (Klinikportal)

+49(0)351-458 4440

E-Mail

Ambulante  
Spezialsprechstunden

+49(0)351-458 3840

+49(0)351-458 5753

E-Mail

Geschäftsführender Direktor  
Prof. Günther

+49(0)351-458 3137

+49(0)351-458 4376

E-Mail

Ärztlicher Direktor Prof.  
Schaser

+49(0)351-458 3777

+49(0)351-458 4307

E-Mail

Sportmedizin

+49(0)351-458 5978

E-Mail

Direktverlegung 8.00 - 14.00

+49(0)351-458 4440

Direktverlegung 14.00 - 8.00

+49(0)351-458 2425