

»Hüftmuskeln sind oft zu wenig trainiert«

Eine Entzündung im **Hüftgelenk** bereitete Jannik Sinner Probleme, dennoch kam er ins Halbfinale von Roland Garros. Wie man Hüftschmerzen schnell in den Griff bekommt, erklärt Experte Dr. Raul Borgmann

INTERVIEW GABRIELE HELLWIG

Jannik Sinner litt offenbar unter einer traumatischen Entzündung im Hüftgelenk. Was versteht man darunter? Es kann sich um verschiedene Beschwerdekompexe handeln.

Häufig ist damit eine akute muskuläre Überlastung oder Sehnenreizung gemeint, die einen Entzündungszustand am Hüftgelenk hervorgerufen hat. Bei der Muskelüberlastung oder einer kleinen Zerrung ist oft die Gesäßmuskulatur betroffen. Es entwickeln sich in der Folge Triggerpunkte, die in die Hüftregion ausstrahlen und eine Entzündung verursachen. Bei der Sehnenreizung haben sich traumatisch Mikrorisse entwickelt, die ebenfalls zu einer Entzündung führen. Auch eine Schleimbeutelentzündung an der Hüfte oder ein Sturz auf die Hüfte mit einem Bluterguss, der sich in Einzelfällen entzünden kann, kommen als Ursache infrage.

Jannik Sinner konnte nach wenigen Wochen schon wieder Tennis spielen. Heilt eine traumatische Entzündung am Hüftgelenk so schnell?

Wenn man konsequent und mit synergistischen Behandlungsverfahren behandelt, kann man relativ schnell wieder fit werden. Wichtig ist, dass man da gut zusammenarbeitet, also Arzt, Sportler und Trainer. Man sollte vorsichtig sein und das Hüftgelenk nicht zu früh belasten. Man sollte allerdings unterscheiden zwischen trainings-



SCHMERZ LASS NACH: Selbst zu Beginn der French Open hatte Jannik Sinner noch Probleme mit seiner Hüfte.

tauglich und matchtauglich. Jannik Sinner war offenbar in relativ kurzer Zeit sogar wieder matchtauglich.

Was verstehen Sie unter synergistischen Behandlungsverfahren?

Es werden verschiedene Therapien kombiniert. Sind tatsächlich eine Muskelzerrung oder Sehnenreizung die Ursache für die Hüftbeschwerden, kann mit der fokussierten Stoßwelle (ESWT) die Muskulatur und auch der gereizte Sehnenansatz durchgearbeitet werden. Dadurch verbessert sich nicht nur die Durchblutung, es werden auch entzündungshemmende Stoffe freigesetzt und sogar das Einwandern von Stammzellen angeregt. Zusätzlich kommt die hochenergetische Elektromagnetische Transduktionstherapie (EMTT) zum Einsatz, da diese den Zellstoffwechsel verbessert, die Schmerzen reduziert und die Entzündung dämpft. Auch ein aus dem Eigenblut des Patienten gewonnenes, mit Thrombozyten angerei-

chertes Plasma, ein sogenanntes Platelet Rich Plasma (PRP), entwickelt in Verbindung mit der fokussierten Stoßwelle und einer EMTT synergistische Effekte und kann in der Geweberegeneration Wunder bewirken. Wichtig ist auch gezielte Physiotherapie. Dazu gehören vor allem vorsichtiges Dehnen sowie eine dosierte Bewegung und Belastung des betroffenen Muskels. Wir wollen den Muskel in seiner natürlichen Funktion unterstützen und den Sehnenansatz dosiert und gezielt belasten.

Kommen Hüftbeschwerden bei Tennisspielern häufig vor?

Ja, Hüftschmerzen sind bei Tennisspielern sehr weit verbreitet. Das liegt an den plötzlichen Richtungswechseln und vielen Stopps, die der Tennissport mit sich bringt. Eine große Belastung für die Hüfte sind vor allem extreme Ausfallschritte oder kraftvolle Seitbewegungen der Beine. Bei einer abrupten Bewegung werden Muskeln, Faszien und Sehnen überdehnt und können auch einreißen.

Sind die meisten Hüftprobleme überlastungsbedingt?

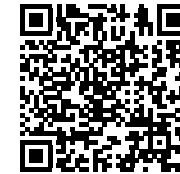
Sie können auch traumatisch auftreten, sind aber in den allermeisten Fällen überlastungsbedingt beziehungsweise der Tatsache geschuldet, dass die meisten Menschen im Alltag zu viel sitzen und die Gesäßmuskulatur zu wenig benutzt wird. Daraus folgt, dass diese Muskulatur oft zu wenig trainiert ist. Dazu kommt, dass viele Tennisspieler die Hüftmuskeln vor dem Training unzureichend aufwärmen. Dies erhöht die Verletzungsgefahr. Ich denke, 70 bis 80 Prozent der Hüftbeschwerden sind myofaszial, wobei myo für Muskel und faszial für Faszie steht. Man kann sie mit den genannten Maßnahmen aber sehr gut behandeln.

Und die anderen 20 bis 30 Prozent: Welche weiteren möglichen Ursachen gibt es für Hüftbeschwerden?

Es können auch anatomische Engpass-Syndrome zu Hüftbeschwerden führen. Es handelt sich dann um ein sogenann-

»HÜFTFIT« MIT DIESEN ÜBUNGEN

Unser Experte Dr. Raul Borgmann hat mit seinem Praxisteam einige Übungen für die Hüftmuskeln zusammengestellt. Sie können über den QR-Code das Trainingsvideo abrufen. Wer die Übungen regelmäßig macht, wird fit in der Hüfte!



tes Impingement zwischen Hüftkopf und Hüftpfanne, das sogenannte femoro-acetabuläres Impingement. Es gibt hier zwei verschiedene Formen: das Pincer-Impingement und das Cam-Impingement. Beim Pincer-Impingement führen zu große Ränder der Hüftpfanne dazu, dass der Schenkelhals bei jeder Bewegung am Pfannenrand anstößt. Beim Cam-Impingement ist der Hüftkopf vergrößert und geht direkt ohne ausreichende Taillierung in den Schenkelhals über. Hier schlägt bei jeder kraftvollen Bewegung dann der Hüftkopf an der Hüftpfanne an.

Wie wird ein solches Impingement-Syndrom behandelt?

Besonders beim Impingement-Syndrom sollte zunächst genau geprüft werden, woher die Hüftschmerzen wirklich kommen. Es kann nämlich sein, dass man zwar im MRT ein Impingement-Syndrom sieht, aber die Hauptursache für die Schmerzen dennoch myofaszial ist. Es muss verhindert werden, dass Menschen unnötig operiert werden. Bei einer Operation werden die Knochenveränderungen beseitigt. Kommen die Hüftschmerzen eindeutig vom Impingement-Syndrom, sollte zunächst mit konservativen Maßnahmen behandelt werden. Dazu zählen vor allem Bewegungsübungen zur Kräftigung der Gesäßmuskulatur und zur Mobilisation der Hüfte. Oft verursacht das Impingement auch eine Arthrose. Dann muss die Arthrose zeitgleich behandelt werden.

Wie erklärt sich der Zusammenhang zwischen Impingement-Syndrom und Arthrose?

Wenn Schenkelhals oder Hüftkopf bei jeder Bewegung an der Hüftpfanne anstoßen, nutzt sich auch der Knorpel, der das Gelenk wie eine schützende Schicht umgibt, schneller ab. Eine Arthrose entsteht. Diese Arthrose verschlimmert die Hüftschmerzen.

Wie wird die Arthrose behandelt?

Mein Team und ich erzielen auch hier bei Patienten mit Arthrose sehr gute Erfolge mit der Kombination aus Stoßwellen-, PRP- und der Transduktionstherapie. Wichtig ist aber auch, muskuläre Dysbalancen auszugleichen, denn diese verschlimmern in der Regel die Beschwerden. Um die individuellen muskulären Dysbalancen und Probleme aufzudecken, führen wir eine ganzheitliche Haltungs- und Bewegungsanalyse durch. Mit einem High Performance Lab vermesen wir den ganzen Körper in Bewegung. Diese Analyse liefert wertvolle Informationen über die Ursachen von Hüftschmerzen. Ergänzt durch eine isometrische Kraftmessung können wir auf diese Art und Weise zielführende und effektive Trainings- und Therapieempfehlungen abgeben.

Wie kann man Hüftprobleme vorbeugen?

Die Muskelbalance muss stimmen. Alle Muskeln, die für die Hüfte von Bedeutung sind, sollten trainiert und gestärkt werden. Regelmäßige Dehnübungen sind ebenfalls sehr empfehlenswert, denn oft liegen Muskelverkürzungen vor. Verkürzte Muskeln erhöhen beim Tennis das Risiko für Muskel- und Sehnenrisse. Es gibt sehr gute Übungen. ○

VITA

DR. RAUL BORGSMANN

Dr. Raul Borgmann ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Diplom-Osteopath. Der Gründer der Privatpraxis Orthopassion in Freiburg hat sich spezialisiert auf regenerative Orthopädie, Osteopathie und Bewegungsmedizin.

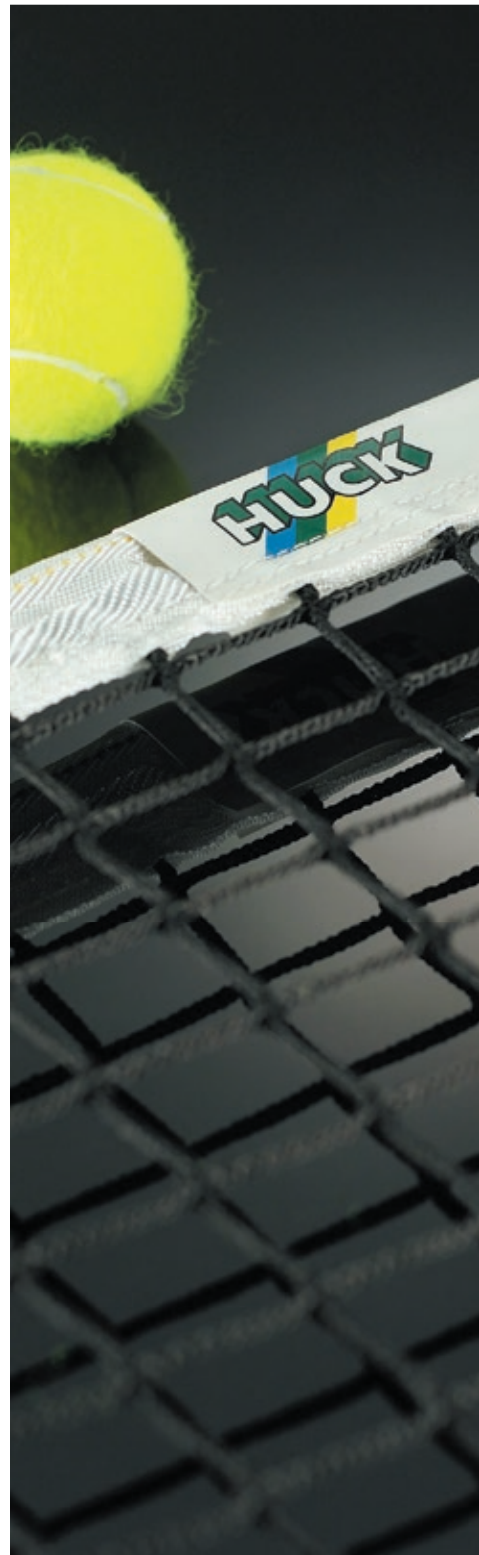
„Regenerieren statt operieren“, lautet das Praxis-Motto. Dr. Borgmann behandelt viele Sportler, darunter auch Tennisspieler auf Bundesliga-Niveau. www.orthopassion.de



HUCK

Tennisnetze, Schleppnetze, Trennetze!

HUCK Tennisnetze bei Ihrem Fachhändler.



Manfred Huck GmbH
www.huck.net