

# Hüftgelenkersatz und die Rückkehr zum Sport

## *Hip Replacement and Return to Sports*

### Einleitung und Fragestellung

In unserer immer älter werdenden Gesellschaft nimmt die Anzahl an Gelenkersatz-Operationen kontinuierlich zu. Aufgrund der sich ständig verändernden Implantate, operativen Zugänge, Verankerungstechniken, Nachbehandlungsschemata etc. gibt es keine Evidenz-basierten Studien zur Evaluation der Sportfähigkeiten nach einem solchen Eingriff. Während vor nicht allzu langer Zeit Sportlern nach Hüftgelenkersatz noch Ruhe und ein reduziertes Aktivitätsniveau empfohlen wurden, steigen heutzutage die Ansprüche zunehmend. Um den aktuellen Trends auf den Grund zu gehen, sind regelmäßige Standortüberprüfungen wie diese erforderlich.

Generell akzeptiert wird, dass eine Wiederaufnahme von sportlichen Aktivitäten zu befürworten ist. Die Vorteile für Muskulatur, Herz-Kreislauf, Knochensubstanz etc. überwiegen möglichen negativen Effekten durch eine vermehrte Abnutzung der Gelenkflächen.

### Was ist neu und relevant?

Um eine Rückkehr zum Sport nach Hüftgelenkersatz überhaupt in Erwägung zu ziehen, sollten folgende Kriterien erfüllt sein:

- Komplikationslose Primärimplantation
- Korrekte Implantatpositionierung
- Ablauf von sechs Monaten postoperativ
- Kein pathologisches Trendelenburg-Zeichen oder hinkendes Gangbild
- Kein Zeichen für eine Instabilität, Infektion oder Implantatlockerung
- Schmerzfreiheit unter Belastung, aber auch in Ruhe
- Symmetrische Muskeldefinition
- Ausreichende Bewegungsumfänge für die gewünschte Sportart
- Low-Impact Sportarten sind zu bevorzugen.

### Ergebnisse und Diskussion

Die meisten, häufig zitierten Literaturquellen sind Befragungen von Experten auf dem Gebiet der Hüftchirurgie im Sinne einer Eminenz-basierten Empfehlung. Generell dürfen aber bei dieser Patientengruppe die altersbedingten Verluste im Bereich der Koordination, Kraft und Ausdauer nicht außer Acht gelassen werden. Ausschlaggebend für den „Return to sports“ ist heutzutage im Wesentlichen die sportliche Aktivität der Hüftarthrose-Patienten vor ihrem Eingriff.

Nach längeren Sportpausen sollten die Patienten auf ihre allgemeine Sportfähigkeit hin untersucht werden. Die Nutzung von Wasser, vor allem im Rahmen von Aquajogging, Wassergymnastik oder Kraulschwimmen, wie aber auch Fahrradergometer, Crosstrainer etc. sind bei der Rückführung zum Sport hilfreich.

### Methodische Einschränkungen

Methodisch ist bei allen Publikationen, die sich mit einem so heterogenen Kollektiv auseinandersetzen, die wissenschaftliche Belastbarkeit solcher Empfehlungen problematisch. Aufgrund der verschiedenen Operateur-, Implantat- und Patienten-bedingten Variablen ist aber nicht davon auszugehen, dass eine belastbare randomisierte Studie über das Thema Rückkehr zum Sport nach einer Hüftendoprothese in näherer Zukunft präsentiert werden kann.

### Fazit für die Praxis

1. Die Freigabe zur Rückkehr zu einer Sportart ist und bleibt eine patientenindividuelle Entscheidung.
2. Prothesentyp, operativer Zugang, Rehabilitationsverlauf und individuelle Erfahrung in den jeweiligen Sportarten, wie aber auch das Körpergewicht des Patienten, fließen in diese Entscheidung ein.
3. Die Anzahl an akzeptierten Sportarten nach Hüftgelenkersatz hat sich über die Jahre nahezu verdoppelt. ■

## ERWEITERTES ABSTRACT

ACCEPTED: January 2017

PUBLISHED ONLINE: May 2017

DOI: 10.5960/dzsm.2017.268

Siebert CH. Hip Replacement and Return to Sports. Dtsch Z Sportmed. 2017; 68: 111-115.

1. PARACELSUS KLINIK HANNOVER-LANGENHAGEN, *Klinik für Orthopädie und Sporttraumatologie, Hannover-Langenhagen*



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License.  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

### KORRESPONDENZADRESSE:

Prof. Dr. med. Christian H. Siebert  
 Klinik für Orthopädie und Sporttraumatologie  
 Paracelsus Klinik Hannover-Langenhagen  
 Oertzeweg 24  
 30851 Hannover-Langenhagen  
 ✉ : christian.siebert@paracelsus-kliniken.de