



## Soforthilfe bei Hüftschmerzen

Hiermit möchten wir Ihnen sinnvolle Tipps und Tricks anbieten, die Sie im Akutfall zu Hause machen können. Das Ziel dabei ist es, dass Sie Ihre Hüftschmerzen selbstständig lindern können, oder im besten Fall sogar loswerden.

- **Entlastungsposition:** Um Ihr Hüftgelenk zu entlasten, legen Sie sich in die Seitenlage und legen Sie einen Polster zwischen die Kniegelenke. Probieren Sie aus, wie weit Sie Hüfte und Knie anbeugen wollen. Bleiben Sie im angenehmsten Winkel, solange es Ihnen Erleichterung verschafft.
- **Pendeln mit/ohne Gewicht:** Stellen Sie sich mit einem Bein auf eine Erhöhung (z.B. dickes Buch oder Stiege). Lassen Sie das betroffene Bein bewusst frei nach unten hängen, damit Sie das Gewicht spüren. Pendeln Sie den Unterschenkel locker und ohne Kraft mit einer kleinen Bewegung nach hinten und vorne. Die Bewegung soll sich wie das Schwingen eines Uhrpendels anfühlen. Das Schwingen soll mit einem Minimalaufwand an Kraft in Gang gehalten werden. Versuchen Sie sich vorzustellen, dass das Gewicht des Unterschenkels das Hüftgelenk leicht auseinanderzieht und somit entlastet. Sie können den Effekt verstärken, indem Sie eine Gewichtsmanschette um das Fußgelenk legen, oder einen schweren Schuh tragen. Pendeln Sie für mindestens eine Minute, mehrmals täglich.
- **Kälte:** Kälte wirkt schmerzlindernd bei Entzündungen, Reizungen und bei akut auftretenden oder sich plötzlich verschlechternden Schmerzen. Sie können Kälte in Form von kühlenden Salben, Coolpacks (nie direkt auf die Haut) oder Umschlägen mit kaltem Wasser, auftragen. Topfenwickel wirken oft schmerzlindernd, entzündungshemmend und leiten Hitze aus. Die Feuchtigkeit und die Kühle des Topfens senken die Temperatur des Gewebes. Das wirkt abschwellend und schmerzlindernd. Bestreichen Sie dazu das schmerzende, geschwollene Gelenk fingerdick mit kühlem Topfen. Danach schlagen Sie ein trockenes Tuch, eine Bandage oder eine Windel darüber und verschließen es. Lassen Sie den Wickel zirka fünfzehn Minuten einwirken.
- **Wärme:** Bei chronischen und rheumatischen Beschwerden wird Wärme oft als schmerzlindernd empfunden. Wärmende Salben, Kirschkernkissen, Thermophor, Vollbäder, Sauna oder Rotlichtlampen sind gute Wärmequellen. Bei verspannungsbedingten Schmerzen sind Wärmebehandlungen hilfreich, um die verspannte Muskulatur zu entspannen. Wärme regt die Durchblutung an und lockert die Muskeln.



- **Faszienrolle:** Verkürzte Muskeln und Faszien wirken auf das Hüftgelenk belastend und sind eine häufige Ursache für Hüftschmerzen. Das Ziel der folgenden Übungen ist, die umliegenden verklebten Strukturen zu lockern und somit den Druck vom Hüftgelenk zu nehmen.
- **Händisches Abrollen der Muskulatur:** Dafür können Sie im Sitzen mit einem Tennisball, einer kleinen Faszienrolle (Mini), einem Nudelholz, einer Besenstange oder z.B. einer Maiskonservendose rollen. Rollen Sie maximal eine Minute pro Muskelgruppe.
  - **Vorderer Oberschenkel:** Rollen Sie die Oberschenkelvorderseite von der Hüfte bis zum Knie ab.
  - **Seitlicher Oberschenkel:** Rollen Sie die gesamte Außenseite Ihres Oberschenkels (seitliche Hosennaht) von der Hüfte bis zum Knie ab. Oft zeigen sich in diesem Bereich schmerzhafte Stellen, meist aufgrund von Verklebungen. Beginnen Sie sanft. Es lohnt sich, die schmerhaften Stellen besonders zu rollen.
  - Rollen Sie danach die **Innen- und Rückseite** ab.
  - Rollen Sie auch das **Gesäß** ab. Entweder händisch, oder Sie klemmen einen Ball zwischen Wand und Gesäß. Eine weitere Möglichkeit ist es, einen Fuß mit dem Außenknöchel am Oberschenkel des anderen Beins abzulegen und danach einen Ball unter die Gesäßhälfte des oberen Beins zu legen. Rollen Sie mittels Gewichtsverlagerung auf dem Ball und bleiben Sie auf schmerhaften Punkten, bis sie nachlassen.
- Für eine **Steigerung** der Intensität, können Sie mit einer Faszienrolle **auf der Matte** rollen. Starten Sie dazu vorerst mit einer weichen Rolle. (Blackroll Med). Bei Venenschwäche, Thrombosen, Krampfadern, Durchblutungsstörungen, Lymphstau in den Beinen oder bei der Einnahme von Blutverdünnern lassen Sie die folgenden Abrollübungen bitte weg. Die empfohlene Dauer zu Rollen beträgt anfänglich maximal eine Minute pro Muskelgruppe, je nach Schmerzempfinden.
  - **Vorderer Oberschenkel:** Begeben Sie sich dafür in den Unterarmstütz. Legen Sie sich knapp über dem Knie auf die Faszienrolle drauf. Rollen Sie nun langsam in Richtung Hüfte. Besonders die Punkte, die stärker verhärtet sind und mehr schmerzen, können Sie etwas länger massieren.
  - Rollen Sie danach im selben System den **hinteren Oberschenkel** ab.



- Rollen Sie auch die **Gesäßmuskulatur** ab, indem Sie die Rolle unter dem Gesäß positionieren. Die Füße sind angewinkelt, die Hände stützen hinter dem Körper. Als Steigerung können Sie ein Bein überschlagen, indem Sie den Außenknöchel am Oberschenkel ablegen. Verlagern Sie jetzt das Gewicht auf die Gesäßhälften des gebeugten Beines.
  - Für die **Innenseite des Oberschenkels** starten Sie in Bauchlage. Ziehen Sie das zu rollende Bein seitlich an und beugen Sie es 90° im Knie. Platzieren Sie die Rolle parallel zum Körper unterhalb des Oberschenkels und rollen Sie die Innenseite ab.
  - Für die **Außenseite des Oberschenkels** legen Sie sich in die Seitenlage und stützen Sie sich auf der Hand ab. Die Rolle wird unter den unteren Oberschenkel gelegt und das obere Bein wird gebeugt, hinter dem Körper abgestellt. Rollen Sie nun oberhalb des Knies, bis zum Becken hinauf.
- 
- **Tape:** Auch Tappen ist eine Möglichkeit, um eine Schmerzlinderung zu erzielen. Eine Anleitung dafür finden Sie hier: [https://www.youtube.com/watch?v=d\\_YHxOWHg68](https://www.youtube.com/watch?v=d_YHxOWHg68)
  - **Flache Schuhe tragen:** Schuhe mit Absatz sind eine große Belastung für die Hüfte. Es ist, als würden Sie permanent auf den Zehenspitzen laufen. Flache Schuhe, möglichst mit Fußbett, sind die gesündere Variante. Bei Fehlstellungen im Fuß- oder Beinbereich kann ein Fußbett verhindern, dass der Fuß nach innen kippt und somit das Knie und in weiterer Folge das Hüftgelenk einseitig belastet. Einlagen können bis zu einem gewissen Grad auch eine Beinlängendifferenz ausgleichen, die zu einem Beckenschiefstand führt. Podologische Einlagen können einen sehr positiven Effekt auf Hüftschmerzen haben.
  - **Ausgleich zum permanenten Sitzen schaffen:** Stundenlang angewinkelte Beine sind eine Belastung für das Hüftgelenk. Die Oberschenkelmuskulatur verkürzt dadurch und es entsteht ein permanenter Zug auf die Hüfte. Strecken Sie deshalb die Beine unter dem Schreibtisch immer wieder aus. Stehen Sie immer mal wieder auf und gehen Sie – z.B. beim Telefonat – im Raum herum.



- **Sport:** Aquajogging, im Wasser Gehen, Rücken- oder Kraulschwimmen, Rad fahren oder Nordic Walking, sind Sportarten, die sich ideal für schmerzende Hüftgelenke eignen. Vor allem die Bewegungen im Wasser sind gut zum Aufbau der Muskulatur geeignet und entlastend für die Gelenke. Joggen sollten Menschen mit akuten Hüftproblemen dagegen vermeiden.

Weitere sinnvolle Maßnahmen zur Schmerzlinderung sind Lockerungsübungen und Dehnungsübungen. Um langfristig Schmerzen vorzubeugen, sind muskelkräftigende Übungen das Mittel der Wahl. Schauen Sie sich zu den eben genannten Themen unsere passenden Texte und Videos an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!