



Ratgeber Hüftarthrose



DYNAMIC SOLUTIONS

Dynamic Solutions ist mehr als ein Name.

Es ist eine Haltung.

Ein Denkmodell.

Eine bewusste Entscheidung für Entwicklung statt Stillstand.

Im Zentrum stehst du.

Dynamic Solutions versteht sich als ganzheitliche Begleitung für deine gesundheitlichen, körperlichen und sportlichen Anliegen. Es geht um ein tiefes Verständnis von Gesundheit – als Zusammenspiel von Körper, Geist und sozialem Umfeld, um eine langfristige, nachhaltige Lösung.

Gesundheit bedeutet nicht nur, frei von Krankheit zu sein. Gesundheit bedeutet Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Selbstwahrnehmung, innere Stabilität und die Fähigkeit, sich an wechselnde Anforderungen anzupassen. Gesundheit ist dynamisch – genau wie das Leben selbst.

Dynamic Solutions lädt dich ein, deinen Körper neu kennenzulernen. Deine Bewegungen bewusster wahrzunehmen. Zusammenhänge zu verstehen, wo zuvor nur Symptome sichtbar waren.

Du wirst lernen, deinen Körper nicht als Problem, sondern als Ressource zu betrachten. Als System, das kommuniziert, reagiert und sich – mit den richtigen Impulsen – selbst regulieren kann.

Der Ansatz von Dynamic Solutions geht weit über klassische Therapie- oder Trainingsmodelle hinaus. Er verbindet medizinisches Wissen, moderne Trainings- und Rehabilitationskonzepte sowie individuelle Betreuung zu einem klaren Ziel:

dich in deine Eigenverantwortung zu führen.

Du wirst nicht nur behandelt – du wirst informiert, angeleitet und begleitet.
Du wirst nicht abhängig gemacht – du wirst befähigt.

Dynamic Solutions zeigt dir Wege auf, die über das hinausgehen, was du von anderen Stellen kennst. Wege, die nicht nur auf kurzfristige Entlastung abzielen, sondern auf nachhaltige Veränderung. Auf ein neues Körpergefühl. Auf Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Dabei geht es nicht um Perfektion. Es geht um Fortschritt. Um Entwicklung. Um Lösungen, die zu deinem Leben passen. Dynamic Solutions ist dein Wegweiser. Dein Begleiter. Dein System für nachhaltiges Wohlbefinden.

Willkommen in einer neuen Art, Gesundheit zu denken.



Bewegung ist Leben

Bewegung ist nicht nur etwas, das wir tun. Bewegung ist etwas, das wir sind.



Der menschliche Körper ist für Bewegung gemacht – nicht als Hobby, nicht als Zusatz, nicht als Luxus. Sondern als Grundbedingung für Gesundheit. Wenn Bewegung fehlt, verändert sich alles: Gewebequalität, Belastbarkeit, Stoffwechsel, Nervensystem, Schmerzwahrnehmung, sogar Emotion und Energielevel.

Und genau hier liegt eine der grössten Ursachen für viele Beschwerden unserer Zeit. Es ist dabei völlig egal, welches Beschwerdebild dich gerade beschäftigt – ob Rücken, Schulter, Nacken, Knie, Hüfte, Achillessehne, Fersensporn oder Spannungskopfschmerz: In den meisten Fällen stehen wir nicht vor einem „Zufallsproblem“, sondern vor einem Muster. Und dieses Muster ist häufig modern – angeeignet durch die vermeintlichen Vorzüge unseres heutigen Lebens. Wir sitzen mehr, wir bewegen uns gleichförmiger, wir nutzen unseren Körper weniger vielseitig. Wir haben Komfort gewonnen – aber Bewegungsqualität verloren. Das Ergebnis: Ein Körper, der immer weniger anpassungsfähig wird.



Klinische Relevanz

Jahrelange Erfahrungen aus unterschiedlichsten Bereichen

– Sport, Therapie, Training, Rehabilitation, Prävention – haben eine zentrale Erkenntnis immer wieder bestätigt:

Unser moderner Alltag ist geprägt von Bewegungsarmut oder von mangelnder Bewegungsvielfalt. Und daraus entstehen viele der Beschwerden, die wir heute als „normal“ ansehen.

Doch „normal“ bedeutet nicht automatisch „gesund“.

Viele Probleme werden nur deshalb als normal akzeptiert, weil sie so häufig auftreten.

Wenn dein Körper jahrelang in denselben Positionen lebt, dieselben Belastungen wiederholt und gewisse Bewegungen kaum noch vorkommen – dann ist es logisch, dass er irgendwann reagiert. Nicht aus Schwäche. Sondern aus Konsequenz.

Der Körper passt sich immer an.

Nur eben an das, was du ihm täglich gibst.

Warum Symptombekämpfung nicht reicht

Deshalb kann der Weg zur Heilung nicht nur über die Bekämpfung von Symptomen führen – auch wenn das in den meisten Fällen genau so stattfindet.

Natürlich kann es sinnvoll sein, akute Schmerzen zu reduzieren.

Natürlich können Triggerpunkte, Manualtechniken, Mobilisationen oder lokale Entlastung helfen.

Aber wenn der Alltag weiterhin derselbe bleibt, entsteht ein Kreislauf:

Heilung bedeutet deshalb nicht nur „Schmerz weg“.

Heilung bedeutet: Der Körper wird wieder belastbar.

Heilung bedeutet: Bewegungen werden wieder möglich.

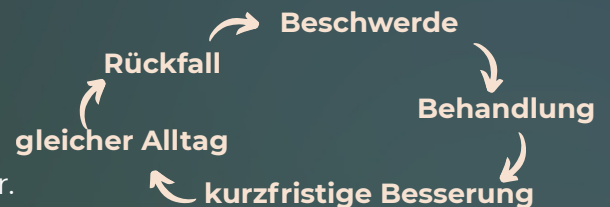
Heilung bedeutet: Das System lernt wieder, sich anzupassen.

Das geht nur ganzheitlich.

Ganzheitlich heisst nicht esoterisch.

Ganzheitlich heisst: wir betrachten den Menschen als System.

Und ein System verändert man nicht durch das Entfernen eines einzelnen Symptoms – sondern durch eine Veränderung der Grundlagen.



Der Schlüssel: Mehr Bewegung – und vor allem mehr Vielfalt



Bewegungsvielfalt ist wie Ernährung:
Wenn du jeden Tag dasselbe isst, fehlt dir irgendwann etwas – selbst wenn du satt bist.
Genauso ist es mit Bewegung: Du kannst regelmässig aktiv sein und trotzdem Defizite entwickeln, wenn die Vielfalt fehlt.
Darum ist Bewegung nicht nur Teil der Lösung – sie ist oft die Lösung.

Der Körper braucht:
Mobilität und Stabilität
Kraft und Elastizität
Koordination und Rhythmus
Belastung und Erholung
Variation statt Monotonie

Mehr Bewegung ist wichtig.
Doch noch entscheidender ist oft: mehr Bewegungsvielfalt.
Nicht nur „mehr Sport“. Sondern mehr unterschiedliche Bewegungsreize.

Alles hängt zusammen: Der Körper ist ein Netzwerk

Der Körper ist kein Puzzle aus Einzelteilen.

Er ist ein Netzwerk.

Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenke, Nervensystem – alles beeinflusst sich gegenseitig. Schmerzen entstehen selten nur dort, wo du sie spürst. Sehr oft ist der Schmerz nur die Stelle, an der das System „Alarm“ schlägt.

Deshalb muss selbst eine scheinbar lokale Diagnose im gesamten Zusammenhang betrachtet werden.

Denn eine Vielzahl an Beschwerden kann (und wird oft) beeinflusst durch:

**Hüftbeweglichkeit - Becken-
/Rumpfstabilität - Rückenmobilität -
Gangbild & - Lauftechnik -
Belastungssteuerung -
Sprunggelenksfunktion - nervale
Spannungsketten**



Und genau deshalb kann es sinnvoll sein, bei einem lokalen Problem, z.B. auch an der Wirbelsäule, Hüfte oder am kleinen Finger zu arbeiten – weil dort häufig der Ursprung der Überlastung liegt, die sich wo anders manifestiert.

Dynamic Solutions Ansatz



Dynamic Solutions steht für eine klare Haltung:

Wir lösen Probleme nicht nur dort, wo sie auftreten.

Wir schaffen Bedingungen, unter denen Probleme gar nicht mehr entstehen müssen.

Du bekommst nicht einfach Übungen.

Du bekommst ein Verständnis.

Ein Verständnis dafür, wie dein Körper funktioniert – und wie du ihn wieder dahin bringst, wo er hingehört: in Bewegung, in Anpassungsfähigkeit, in Stabilität, in Vertrauen.

Denn Bewegung ist Leben.

Und Leben ist Veränderung.

Also muss auch der Weg zur Gesundheit dynamisch sein.



Hüftarthrose

Wenn jeder Schritt schwerfällt

...Dabei bin ich doch nur älter geworden!!

Anatomische Grundlagen des Hüftgelenks

Die Hüfte gehört zu den stabilsten und belastbarsten Gelenken des menschlichen Körpers. Sie verbindet den Oberkörper mit den Beinen und trägt bei jedem Schritt ein Vielfaches unseres Körpergewichts.

Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk und besteht aus zwei zentralen Strukturen:

- Hüftkopf (Femurkopf) – der kugelförmige obere Teil des Oberschenkelknochens
- Hüftpfanne (Acetabulum) – eine Vertiefung im Becken, in der der Hüftkopf sitzt

Zwischen diesen beiden Gelenkflächen liegt der Gelenkknorpel. Dieser wirkt wie eine gleitfähige Schutzschicht und sorgt dafür, dass sich die Knochen nahezu reibungslos gegeneinander bewegen können.

Zusätzlich wird das Hüftgelenk stabilisiert durch:

- kräftige Bänder
- eine feste Gelenkkapsel
- starke Muskeln der Gesäß-, Hüft- und Oberschenkelregion

Diese Strukturen sorgen gemeinsam für Stabilität, Beweglichkeit und Kraftübertragung beim Gehen, Stehen oder Treppensteigen.

Was ist eine Hüftarthrose?

Bei einer Hüftarthrose (Coxarthrose) kommt es zu einem fortschreitenden Verschleiss des Gelenkknorpels.

Der Knorpel wird mit der Zeit:

- dünner
- rauer
- weniger belastbar

Dadurch gleiten Hüftkopf und Hüftpfanne nicht mehr optimal aufeinander. Die Belastung auf den darunterliegenden Knochen steigt und es kann zu Reibung, Entzündung und Schmerzen kommen. Im weiteren Verlauf können sich zusätzlich entwickeln:

- Knochenanbauten (Osteophyten)
- Verhärtungen im Knochen
- Bewegungseinschränkungen
- Reizzustände der Gelenkkapsel

Wichtig:

Arthrose bedeutet nicht automatisch Schmerz. Viele Menschen haben Veränderungen im Gelenk, ohne Beschwerden zu verspüren.

Typische Ursachen im Arbeits- und Alltagskontext

Die Entstehung ist meist multifaktoriell. Häufige Einflussfaktoren sind:

- Bewegungsmangel bei überwiegend sitzender Tätigkeit
- Fehlbelastungen (z. B. O- oder X-Bein-Achse)
- Frühere Verletzungen
- Übergewicht
- Einseitige Belastungen im Beruf
- Mangelnde Kraft der Oberschenkel- und Hüftmuskulatur
- Geringe Bewegungsvervielfältigung im Alltag

Gerade langes Sitzen mit wenig Belastungswechsel reduziert die „Ernährung“ des Knorpels. Gleichzeitig führen abrupte oder ungewohnte Belastungsspitzen zu Überforderung. Das Problem ist selten die einzelne Bewegung – sondern die Summe aus zu wenig Variation und ungünstiger Belastungssteuerung.

⚠️ Häufige Symptome

Hüftarthrose entwickelt sich meist langsam über Jahre. Häufige Beschwerden sind:

- Anlaufschmerzen nach längerem Sitzen oder Liegen
- Schmerzen in der Leiste, im Gesäss oder im Oberschenkel
- eingeschränkte Beweglichkeit der Hüfte
- Schwierigkeiten beim Schuhe binden oder Socken anziehen
- Schmerzen beim Treppensteigen oder längeren Gehen

In fortgeschrittenen Stadien können die Beschwerden auch in Ruhe auftreten.

🩺 Diagnose

Die Diagnose erfolgt primär klinisch. Dabei werden geprüft:

- Beweglichkeit des Hüftgelenks
- Schmerzlokalisierung
- Muskelkraft und -koordination
- Schwellung oder Reizzustand

Röntgenaufnahmen zeigen typische strukturelle Veränderungen wie Gelenkspaltverschmälerung oder Osteophyten.

Wichtig:

Das Ausmass im Röntgenbild korreliert nicht immer mit der Schmerzintensität. Beschwerden sind multifaktoriell.

🧑 So können Sie vorbeugen

Eine Hüftarthrose entsteht selten „plötzlich“. Sie ist meist das Ergebnis langfristiger Belastungsmuster.

Bewungsqualität verbessern:

Saubere Beinachse
Vermeidung von „Einknicken“ nach innen
Bewusstes Gehen und Aufstehen

regelmässig Bewegen:

Häufige Positionswechsel
Mehr Alltagsbewegung integrieren
Spaziergänge statt durchgehendem Sitzen
➡ Ziel: Knorpelernährung verbessern

gezielte Kräftigung:

Quadrizeps (Oberschenkelvorderseite)
Hamstrings (Oberschenkelrückseite)
Gesässmuskulatur
Hüftstabilisatoren
➡ Ziel: Gelenkentlastung durch muskuläre Führung

Ernährung anpassen:

optimierte Nährstoffversorgung
achte auf gesunde, vollwertige und natürliche Nährstoffe
gegebenenfalls Nahrungsergänzung (MSM, Omega 3...)

Gewichtsregulation:

Jedes Kilogramm weniger reduziert die Kniebelastung deutlich – insbesondere beim Treppensteigen.

Behandlungsmöglichkeiten

In den meisten Fällen steht die konservative Therapie im Vordergrund:

- Physiotherapie (Mobilisation, Kraftaufbau, Bewegungsschulung)
- Manuelle Therapie bei Bewegungseinschränkungen
- Entzündungsmanagement bei akuten Reizzuständen
- Anpassung von Alltag und Arbeitsplatz
- Gewichtsreduktion
- Koordinations- und Stabilisationstraining
- Ernährungsumstellung

Grundsatz:

Belastung dosieren – nicht vermeiden.

Bewegung ist zentrale Therapie.

Operative Massnahmen (z. B. Prothese) sind in der Regel erst bei fortgeschrittener Arthrose und stark eingeschränkter Lebensqualität indiziert.

Prognose

Hüftarthrose entsteht meist durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

Dazu gehören:

- Alterungsprozesse des Knorpels
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- einseitige Belastungen
- frühere Verletzungen der Hüfte
- Fehlstellungen der Gelenke
- genetische Veranlagung

Auch jahrelanges Sitzen und mangelnde Bewegung können dazu beitragen, dass das Hüftgelenk seine natürliche Belastbarkeit verliert.

Bewegung – der wichtigste Schutz für die Hüfte

Der Gelenkknorpel besitzt keine eigene Blutversorgung. Er wird über Bewegung mit Nährstoffen versorgt.

Das bedeutet:

Regelmässige Bewegung wirkt wie eine Pumpe für das Gelenk.

Geeignete Aktivitäten sind zum Beispiel:

- Spaziergänge
- Radfahren
- Schwimmen
- gezielte Kräftigungsübungen
- Mobilisationsübungen für die Hüfte

Bewegung hilft dabei:

- Schmerzen zu reduzieren
- die Gelenkfunktion zu verbessern
- die umliegende Muskulatur zu stärken
- den Krankheitsverlauf zu verlangsamen

Fazit

Früher galt Arthrose als reiner Verschleiss, der kaum beeinflusst werden kann.

Heute weiss man:

Der Körper ist anpassungsfähig.

Mit der richtigen Kombination aus:

- Bewegung
- gezieltem Training
- Gewichtsmanagement
- sinnvoller Belastungssteuerung

kann die Funktion der Hüfte oft deutlich verbessert werden.

Viele Betroffene schaffen es dadurch, ihre Beschwerden langfristig zu reduzieren und ihre Beweglichkeit zu erhalten.

Hilfe zur Selbsthilfe

Hüftarthrose ist eine häufige Veränderung des Gelenks – aber kein Grund, Bewegung zu vermeiden. Im Gegenteil: Ein aktiver Lebensstil ist einer der wichtigsten Bausteine, um die Hüfte langfristig gesund und belastbar zu halten.

Die folgenden Strategien und Übungen dienen der Symptomlinderung und Funktionsverbesserung. Entscheidend bleibt jedoch die langfristige Anpassung von Verhalten, Alltag und Belastungssteuerung.

Dehnen - zur Verbesserung der Beweglichkeit

Lass es uns einfach halten! Die Diskussion um die Vor- und Nachteile vom Dehnen beiseite schieben. Für gesunde und funktionierende Beine, braucht es eine mobile und kräftige Muskulatur! Hier also meine Top 3 Dehnungsübungen zur schnellen Beweglichkeitsverbesserung.

Downward Dog

Starte aus einer Liegestützposition. Wandere nun mit deinen Händen in Richtung deiner Füße, so weit es die Mobilität deiner Rückseite zulässt. Versuche die Fersen so gut es geht auf dem Boden abzusetzen. Halte die Endposition 30-40 Sekunden. Wandere danach zurück in den Liegestütz. Absolviere 5-10 Wiederholungen.



Dehnen II

Glutealer Stretch

Ausgangsposition

Lege dich auf den Rücken und stelle beide Beine auf. Lege einen Fuss auf das Knie des anderen Beines.

Ausführung

Greife mit beiden Händen den Oberschenkel des Standbeins und ziehe ihn langsam Richtung Oberkörper.

Du solltest eine Dehnung im Gesäss spüren.

Um die Dehnung zu verstärken, drücke das Knie des oben liegenden Beines leicht nach aussen.

Dauer

Halte die Position 20–30 Sekunden und wiederhole die Übung anschliessend auf der anderen Seite.



Glutealer Stretch II

Ausgangsposition

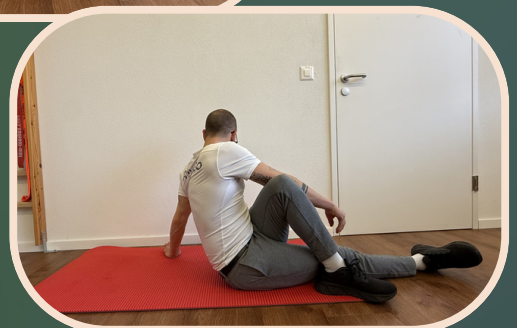
Setze dich auf den Boden. Strecke ein Bein nach vorne aus. Stelle das andere Bein überkreuzt neben das gestreckte Bein auf.

Ausführung

Drehe deinen Oberkörper langsam in Richtung des aufgestellten Beines. Lege den gegenüberliegenden Ellenbogen aussen an das aufgestellte Knie und nutze ihn, um die Drehung und Dehnung leicht zu verstärken. Stütze dich dabei mit dem freien Arm hinter dem Körper ab.

Dauer

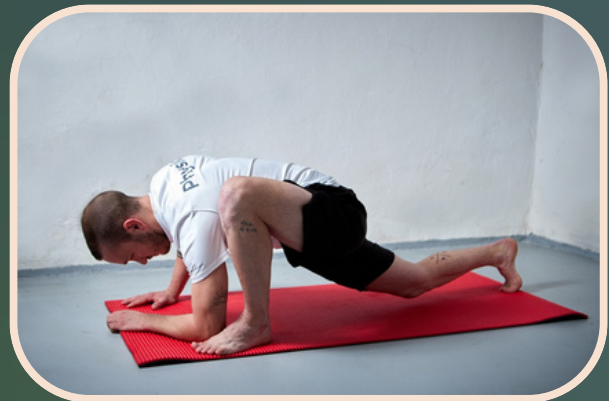
Halte die Position 20–30 Sekunden und wiederhole die Übung anschliessend auf der anderen Seite.



Worlds Greatest Stretch

Der World's Greatest Stretch ist die beste Übung der Welt, weil er in einer einzigen, fließenden Bewegung Hüfte, Brustwirbelsäule, hintere Kette und Schultern mobilisiert, gleichzeitig Kraft, Stabilität und Koordination aktiviert – und damit den gesamten Körper funktionell vorbereitet.

- Mache einen grossen Ausfallschritt nach vorne.
- Beide Hände stehen innen neben dem vorderen Fuss am Boden.
- Drehe nun den Oberkörper zur Vorderbein-Seite auf und führe den Arm Richtung Decke.
- Kurz halten, zurückführen.
- Seite wechseln.



Übung hier auch als Video

Alternative:



90/90 Varianten

- Setze dich aufrecht auf den Boden.
- Beide Beine liegen im 90° Winkel auf dem Boden (Bild 1)
- Das vordere Bein liegt vor dem Körper, Knie und Hüfte etwa 90°.
- Das hintere Bein liegt seitlich hinter dir, ebenfalls etwa 90°.
- Oberkörper bleibt möglichst aufrecht.
- Halte den Rücken gerade und lehne dich leicht nach vorne über das vordere Bein.
- Du solltest eine Dehnung in der Hüfte und im Gesäss spüren.
- Halte die Position 20–30 Sekunden.
- Danach die Beinposition wechseln und die andere Seite durchführen.
- Wichtig ist der regelmässige und häufige Wechsel von links & rechts



geniale Übung zur Verbesserung der Hüft- & Kniemobilität mit Dehnung der Gesässmuskulatur und Unterstützung der Rotationsbewegungen sowie zur Entlastung der Knie



Alternativen für weniger Kniebelastung

sollte die Ausgangsposition am Boden zu intensiv / belastend / schmerzhaft sein, führe die Übung auf einer Erhöhung (Stufe oder Stuhl) durch



Ergonomische und Alltags- Checkliste

Das Thema Ergonomie und Alltagsgestaltung ist sehr komplex und würde eigentlich einen eigenen Ratgeber erfordern.

An dieser Stelle sind daher nur einige zentrale Aspekte zusammengefasst.

Für weiterführende Informationen oder eine individuelle Beratung bitte ich um direkte Kontaktaufnahme.



Kräftigung der hüftstabilisierenden Muskulatur

Squats / Kniebeugen



Ausgangsposition

1. Stelle dich hüft- bis schulterbreit hin.
2. Die Füße zeigen leicht nach aussen.
3. Rücken gerade halten und Bauch leicht anspannen.

Ausführung

1. Schiebe die Hüfte nach hinten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen.
2. Beuge gleichzeitig die Knie.
3. Senke den Körper kontrolliert nach unten, bis die Oberschenkel ungefähr parallel zum Boden sind.
4. Drücke dich über die Fersen wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Wichtig

- Knie zeigen in Richtung der Zehen.
 - Rücken bleibt gerade.
 - Bewegung ruhig und kontrolliert ausführen.
- 👉 10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze.

Kräftigung II

Waden- heben an der Treppe



Ausgangsposition

1. Stelle dich mit den Ballen der Füße auf eine Treppenstufe.
2. Die Fersen hängen frei nach unten.
3. Halte dich am Geländer oder an der Wand fest.

Ausführung

1. Drücke dich langsam über die Fussballen nach oben.
2. Hebe die Fersen so weit wie möglich an.
3. Senke die Fersen anschliessend kontrolliert unter die Stufe ab.
4. Wiederhole die Bewegung ruhig und gleichmäßig.

Wichtig

- Bewegung langsam ausführen.
- Knie leicht gestreckt halten.
- Nicht federn.

☞ 12-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze.

Lunges / Ausfallschritte

Ausgangsposition

1. Stelle dich aufrecht hin, Füße hüftbreit.
2. Rücken gerade halten und Bauch leicht anspannen.

Ausführung

1. Mache mit einem Bein einen grossen Schritt nach vorne.
2. Beuge beide Knie, bis das hintere Knie fast den Boden berührt.
3. Das vordere Knie bleibt über dem Fuss.
4. Drücke dich über das vordere Bein wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wichtig

- Oberkörper aufrecht halten.
- Knie zeigen nach vorne.
- Bewegung kontrolliert ausführen.

☞ 10-12 Wiederholungen pro Bein, 2-3 Sätze.



Drücken, Rollen, Entspannen

Die Arthrose selbst kann logischerweise nicht "weggedrückt" werden. Da die umliegende Muskulatur jedoch immer mitreagiert, kann diese mit einfachen Methoden selbstbehandelt werden. Bewährte Mittel zur Schmerzlinderung bei Muskel-Sehnen-Beschwerden im Allgemeinen, sind manuelle Triggerpunktbehandlungen kombiniert mit Massagen und Faszienrolleinheiten. (Dynamics Solutions empfiehlt gerne die Produkte von Blackroll)



Faszienrolle

Nutze eine Faszienrolle um die gesamte (schmerzhafte) Muskulatur auszurollen. Arbeite dich von der Wade, über hinteren Oberschenke bis zum Gesäss.. Bearbeite auch die Vorderseite inklusive Hüftbeuger (Leistenbereich). Besonders intensive Schmerzpunkte in der Muskulatur (Triggerpunkte) darfst du gerne intensiver und länger halten.

Viel Erfolg beim nachhaltigen und konsequenten Umsetzen der Übungen und Informationen.
Dynamic Solutions - Mehr Verstehen. Besser Bewegen.