

## Coxarthrose – Hüftschmerzen verstehen und gezielt behandeln

4. Februar 2026



Die Coxarthrose ist eine chronische Erkrankung des Hüftgelenks, bei der es zu einem fortschreitenden Abbau des Gelenkknorpels kommt. Dieser dient als Schutzschicht zwischen den Knochen und ermöglicht eine schmerzfreie, gleitende Bewegung. Wird er dünner oder verschwindet teilweise, reiben Knochenflächen stärker aneinander. Dies führt zu Schmerzen, Steifigkeit und einer zunehmenden Einschränkung der Beweglichkeit. Die Erkrankung entwickelt sich meist langsam und bleibt in frühen Stadien oft lange unbemerkt.

### Die Ursachen

Die Hüfte zählt zu den am stärksten belasteten Gelenken des Körpers. Alterungsprozesse, genetische Faktoren, frühere Verletzungen, Fehlstellungen, Übergewicht oder dauerhafte Überbelastung können die Entstehung einer Coxarthrose begünstigen. Typische Beschwerden sind belastungsabhängige Schmerzen in der Leiste, im Oberschenkel oder Gesäss, Anlaufschmerzen nach Ruhephasen sowie Einschränkungen beim Gehen, Treppensteigen oder Anziehen von Schuhen.

Im weiteren Verlauf können Entzündungen, knöcherne Veränderungen und Muskelverspannungen auftreten. Die Schmerzen wirken sich nicht nur körperlich aus, sondern beeinflussen häufig Schlaf, Stimmung und soziale Teilhabe. Aus Angst vor Schmerzen wird Bewegung oft vermieden, was zu Muskelabbau und weiterer Funktionseinschränkung führen kann.

### Diagnose und Therapie

Die Diagnose erfolgt durch ein ausführliches ärztliches Gespräch, eine klinische Untersuchung und bildgebende Verfahren wie Röntgen oder MRI. Auf dieser Basis wird ein individuell abgestimmtes Therapiekonzept erstellt. Ziel der Behandlung ist es, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern und die Lebensqualität zu steigern.

In frühen und mittleren Stadien stehen konservative Massnahmen im Vordergrund. Dazu zählen Physiotherapie, gezielter Muskelaufbau, gelenkschonende Bewegung, Gewichtsreduktion sowie schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente. Ergänzend können Hilfsmittel oder Anpassungen im Alltag sinnvoll sein.

Wenn diese Massnahmen nicht mehr ausreichend helfen und die Beschwerden den Alltag deutlich einschränken, kann ein operativer Gelenkersatz notwendig werden. Als moderne und besonders schonende Methode hat sich die minimalinvasive Hüftprothese etabliert. Dabei wird das Hüftgelenk über kleinere Hautschnitte und unter maximaler Schonung der Muskulatur ersetzt. Die Vorteile dieser Technik sind geringerer Blutverlust, weniger postoperative Schmerzen, eine schnellere Mobilisation sowie eine verkürzte Krankenhaus- und Rehabilitationszeit. Viele Patientinnen und Patienten können das neue Hüftgelenk rasch belasten und profitieren von einer zügigen Rückkehr zu mehr Beweglichkeit und Selbstständigkeit.

Ein aktiver Umgang mit der Erkrankung, eine individuell abgestimmte Therapie und moderne operative Verfahren ermöglichen heute eine effektive Behandlung der Coxarthrose und tragen wesentlich dazu bei, Mobilität und Lebensqualität langfristig zu erhalten.

### Referent:

#### Dr. med Martin Wonerow

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Spezialisierte Traumatologie, Sportmedizin  
sowie Spezielle Fuss- und Sprunggelenkchirurgie