Maßnahmen für eine gesunde Hüfte. (s. auch Gelenke, Arthrose):

Kiefergelenk und Hüfte:
Wenn der komplizierte Kauapparat aus Zähnen und Kiefergelenken nicht richtig funktioniert und der Biss nicht stimmt, kann es zu den unterschiedlichsten Schmerzen und Beschwerden kommen. Weil die Kiefergelenke eng mit den Muskeln, Sehnen und Knochen von Kopf, Wirbelsäule und Gelenken verbunden sind, haben sie Einfluss auf den ganzen Körper.
„Wenn die Zähne nicht auf hundertstel Millimeter genau zusammenpassen, können Kopf- und Rückenschmerzen, Schwindel, Migräne, Schulterverspannungen, Hüft- und Knieprobleme auftreten", sagt Zahnarzt Dr. Morche. „Wir erleben das immer wieder. Auch bei jedem dritten Tinnitus- Patient liegt die Ursache dafür oft im Mund."
Die meisten Betroffenen leiden jahrelang, weil viele Ärzte den Zusammenhang mit den Kiefergelenken übersehen. Wer denkt bei Rückenschmerzen oder der ständigen Müdigkeit schon daran, dass die Zähne schuld sein könnten? Das ist aber oft der Grund für falsche Diagnosen und wirkungslose Therapien. Manche Patienten leiden sogar in der Psychiatrie.
Wenn als Beschwerden trotz verschiedenster Therapien nicht besser werden, können Kieferorthopäden oder Mund-Kiefer-Gesichtschirurgen möglicherweise helfen.[1]

Warnung: Corticoid-Injektion kann Knochen schaden:
Radiologen aus Boston warnen vor Corticoid-Spritzen ins Gelenk, wie sie Patienten mit Arthrose gern verabreicht werden. Im Fachmagazin Radiology zeigen die Wissenschaftler, dass Nebenwirkungen häufiger auftreten als bisher angenommen. Besonders Schäden an Knorpel und Knochen werden nach dieser Behandlung oft beobachtet. Das Ärzteteam um Ali Guermazi hat sowohl aktuelle Daten erhoben als auch die Fachliteratur in einer Metaanalyse ausgewertet. Die Mediziner untersuchten fast 500 Patienten, die eine Corticoid-Injektion in das Knie – oder Hüftgelenk bekommen hatten. Bei acht Prozent der Teilnehmer kam es in der Folge zu Komplikationen, darunter waren vier Prozent der Probanden mit Kniearthrose, zehn Prozent mit Hüftarthrose. „Wir haben unseren Patienten immer erzählt, dass ihnen diese Injektionen nicht schaden", sagt Guermazi. „jetzt müssen wir zugeben, dass sie nicht so sicher sind, wie wir dachten.
Gegen die Schmerzen von Arthrose-Patienten helfen die Präparate sowieso nicht:
Seit Jahren ist bekannt, dass Injektionen in Knie, Hüften oder Schulter mit dem Risiko einer Gelenkinfektion einhergehen, die im kaum durchbluteten Innenraum der Kapsel schlecht behandelt werden kann. Obendrein drohen Schäden durch die Corticoide selbst, wie die Studie der Radiologen nun zeigt. So kann es durch die Spritzen zu einer rasch fortschreitenden Arthrose kommen, woraufhin der Gelenkspalt kleiner wird. Zudem sind Frakturen in der Nähe des Knorpels wahrscheinlicher und sogar eine Osteonekrose, wie das Absterben von Knochengewebe genannt wird. All dies trägt zur schnellen Zerstörung der Gelenke bei – und ist meist mit Schmerzen und eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten verbunden.
„Bei Schmerzen sind Corticoid-Spritzen ins Gelenk gar nicht indiziert", sagt Marcus Schiltenwolf, Leiter der Abteilung für konservative Orthopädie am Uniklinikum Heidelberg. „Es gibt dafür keinen wirksamkeitsnachweis, aber trotzdem wird es immer wieder gemacht." Einzig bei einem Erguss, der als Zeichen eines Reizes zu verstehen ist, können die Spritzen kurzfristig Linderung verschaffen. „Für maximal sechs Wochen ist das hilfreich, dann bildet sich der Reiz zurück", so Schiltenwolf. „Mit schonender Bewegung und Gewichtsabnahme würde er das aber auch von alleine." Schließlich sei Arthrose ein episodisch entzündlicher Prozess, der in Schüben verlaufe.
Bereits 2017 hat eine Studie im Fachblatt JAMA gezeigt, dass Patienten, die regelmäßig Corticoid-Spritzen bekamen, nach zwei Jahren deutlich an Gelenkknorpel verloren hatten, ihre Schmerzen aber nicht weniger geworden waren. Die Medikamentendosis lag oft über den empfohlenen Werten. „Wenn schon injiziert wird, sollte man sich auc an die richtige Menge halten", sagt Orthopäde Schiltenwolf.[2]

---

[1] TZ, 4.12.2009
[2] Bartens, Werner: Vorsicht vor der Spritze, in : SZ, 16.10.2019