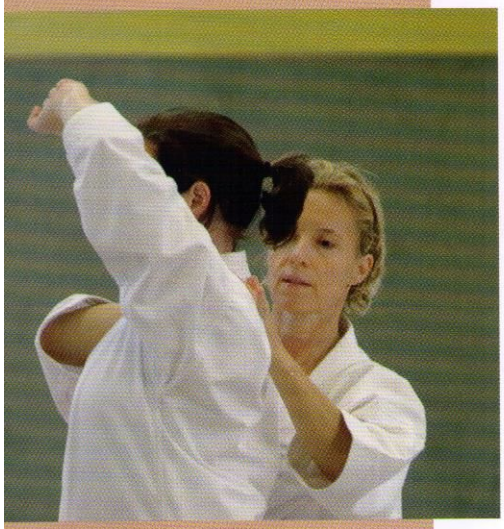
Erfahrungsbericht

Vor der OP ist nach der OP

von Dr. Petra Schmidt

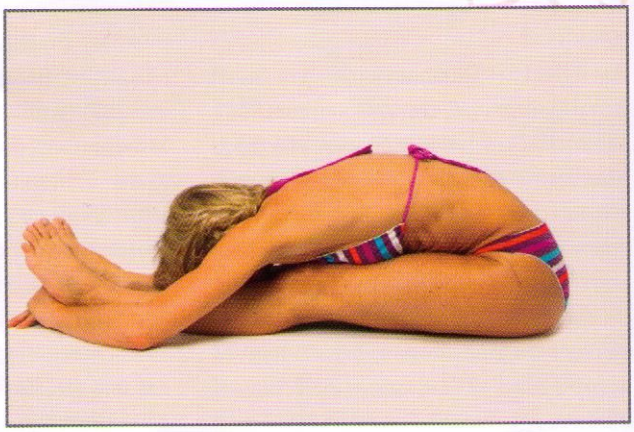


Dr. phil. Petra Schmidt
- *Coach, Trainerin, Dozentin*
- *Mental-Coach für systemische Kurzzeitkonzepte*
- *wingwave Coach*
- *NLP-Practitioner, DVNLP*
- *Magic Words Trainerin*
- *4. Dan Karate, DKV, Ki-Karate*
- *Karate-Trainerin A-Lizenz, DOSB*
- *Lehrbeauftragte der Leuphana Universität*
- *Referentin der Deutschen Dan Akademie*
- *Referentin der Azubi Akademie Lübeck*

Vor der OP ist nach der OP, so heißt es in Medizinerkreisen. Was so viel bedeutet wie: Wer vorher fit und gesund ist, wird auch hinterher wieder schnell fit und gesund sein - das kann ich bestätigen!

Mein „Fall" in Kürze:

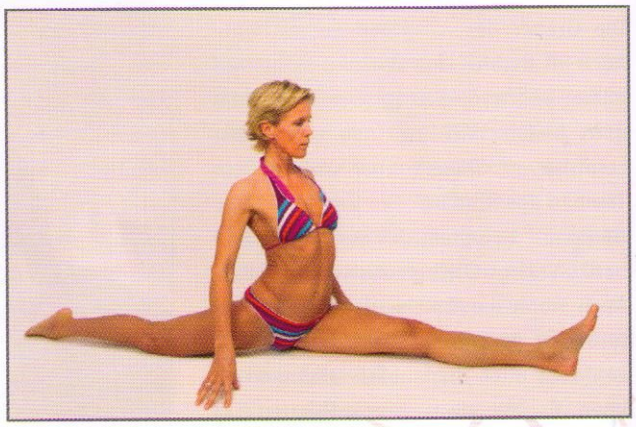
Es beginnt als ich 18 Jahr alt bin. Zufällig wird festgestellt, dass ich beidseitig eine starke Hüftdysplasie habe. Die Hüftpfannen sind viel zu flach. Die Gefahr, dass die Gelenke irgendwann „auskugeln" und auch die Gefahr einer frühzeitigen Arthrose sei sehr hoch, wird mir gesagt. Dringend wird mir eine Hüftumstellung nahegelegt. Ich lehne dies ab. Es fühlt sich nicht richtig an, meine Oberschenkel absägen und schräg zusammensetzen zu lassen. Statt dessen trainiere ich weiter viel: Karate und viele andere Sportarten. Meine Haltemuskulatur ist gut und mit fortschreitendem Alter achte ich immer mehr darauf, die Skelettmuskulatur bewusst einzusetzen.

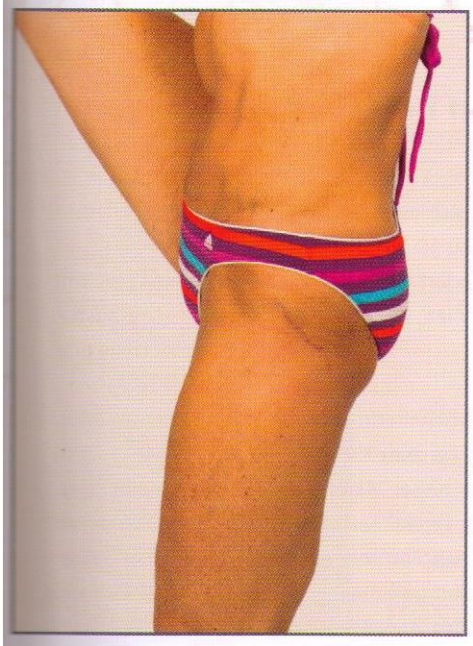


Mit 32 Jahren ziehe ich mir bei einer Ura-Mawashi-Geri-Serie das Standbein weg. Die Schmerzen im linken Hüftgelenk sind immens. Ich trainiere weiter, nach einem dreiviertel Jahr fühlt es sich fast wieder „normal" an und ist fast uneingeschränkt funktionstüchtig.

Ich bin 38 Jahre alt als es bei der Entbindung meines Sohnes zu einer Symphysensprengung kommt. Daraus folgt eine leichte Verschiebung des linken Schambeins, die wiederum eine leichte Verdrehung im linken Hüftgelenk mit sich bringt. Ich spüre, das etwas nicht stimmt. Dank meines Karate- und Ki-Trainings ist meine Selbstwahrnehmung gut, doch so richtig bekomme ich es nicht wieder hin. Ständig versuche ich mit Ki-Übungen und Karate Übungen diese Asymmetrie auszugleichen. Es klappt relativ gut, ich lebe und trainiere weitgehend schmerzfrei.

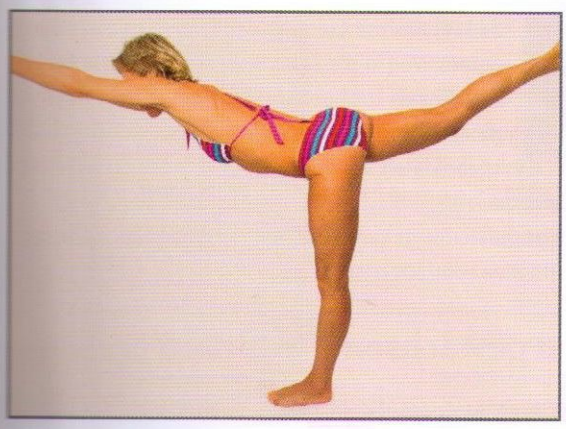
Bis ich dann, mit 43 Jahren noch einmal mir selbst bei einem Ura-Mawashi-Geri das linke Standbein wegziehe. Von da ab wird es kontinuierlich schmerzhafter. Jeder Schritt tut weh. Ich konsultiere viele Ärzte von Hamburg bis München... Die MRT Diagnosen sind ernüchternd: Ich habe eine beginnende Hüftkopfnekrose, eine starke Arthrose, die Knochen von Hüftkopf und Hüftpfanne haben bereits Dauer-Reibung. Die Gesichter der Mediziner sind ungläubig, dass ich dennoch seit

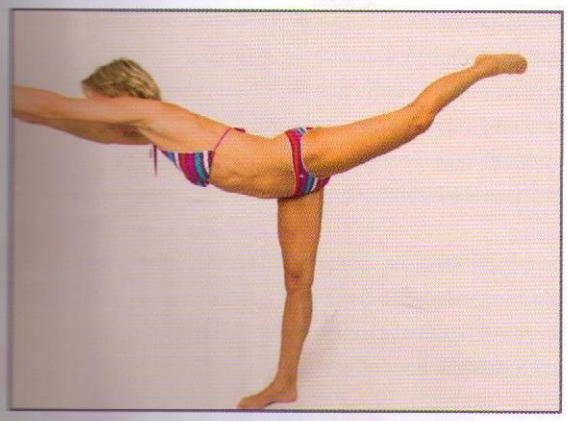




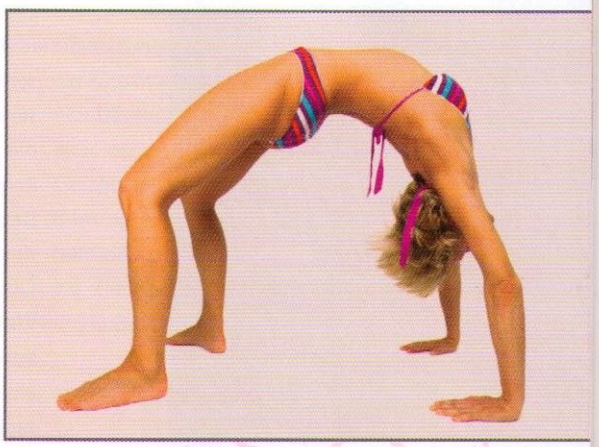
Monaten ohne Schmerzmittel auskomme und so beweglich, schnell und einsatzfähig meinen Alltag und mein Karatetraining absolviere. Ich habe ständig Schmerzen, spüre, dass ich immer mehr Ausweichbewegungen mache. Auch wenn dies für Außenstehende nur selten erkennbar ist. Fangen spielen mit meinem Sohn klappt schon lange nicht mehr. Ich kann ihn auch nicht mehr auf den Arm nehmen, da das Gewicht sofort starke Schmerzen in der Hüfte hervorruft.

Nach 18 Monaten, mit 44 Jahren wird für mich die Dauerbelastung zu groß, um einfach so weiterzumachen. Ich möchte wieder schmerzfrei gehen können und ich möchte noch einmal die Chance haben, mit meinem Kind Wettläufe zu machen und nicht warten bis ich „alt genug" für eine Endoprothese bin. Ich treffe einen Orthopäden mit sehr gutem Ruf, der sofort mein Vertrauen erlangt. Schnell entschließe ich mich dazu, mir von ihm ein künstliches Hüftgelenk einsetzen zu lassen. Nach der Operation berichtet mein Arzt, dass die OP deutlich länger gedauert hat als üblicherweise, da es nicht einfach war mit den Spreizgeräten meine Haltemuskulatur zu öffnen und das Absägen des Hüftkopfes doppelt so lange dauerte wir üblicherweise, da meine Knochenfestigkeit eindeutig nicht die einer 40-jährigen Frau sei – sprich: das fast 30-jährige Karatetraining sei überdeutlich gewesen – und es wird in der Genesungsphase noch offensichtlicher.





Nur vier Wochen nach der OP gehe ich ohne Krücken, meine Physiotherapeutin traut ihren Augen nicht, da ich ohne Gehschule vollständig synchron gehe. Es ist anstrengend und verlangt volle Konzentration von meiner Seite, aber letztlich ist koordinative Präzision genau das, was ich seit Jahren täglich übe. Zweieinhalb Monate später gebe ich bereits wieder meinen ersten Karate LG. Meine Schüler staunen ungläubig, als ich in der Pause von der OP berichte. Ohne jahrzehntelanges Karatetraining und ohne meine regelmäßigen Ki-Übungen wäre ich ganz sicher nicht so schnell so fit geworden. Ob mir ohne mein geliebtes Karatetraining in so jungen Jahren ein künstliches Gelenk erspart geblieben wäre, daran bestehen auch aus medizinischer Sicht starke Zweifel. Meine ausgesprochen gute Haltemuskulatur, besonders im Hüftbereich, hat die starke Dysplasie recht lange erfolgreich ausgleichen können.



Ich bin dankbar über die hervorragende medizinische Versorgung, die mir zuteil wurde. Und ich bin dankbar darüber, dass ich wieder schmerzfrei gehen und mein geliebtes Ki-Karate trainieren kann.

Dr. Petra Schmidt, geb. 30.07.1968: Hüft-Endoprothese links, Titan-Kurzschaft unzementiert

Hersteller: Braun Sharing, Esculap AG (Metha® Kurzschaft-Hüftendoprothese)

Operiert von Dr. med. Stefan A. Höllriegl, Chefarzt, Ärztlicher Direktor am 24. Juni 2013, im Dreifaltigkeitskrankenhaus Köln

Fotos vom 1. Oktober 2013 (ca. 3 Monate nach der OP)