Vorwort

Vom Online-Kontakt zum Mutmach-Buch

Zwei Doppel-TEP-Träger wollen Mut machen — mit aufmunternden Tipps und wahren Geschichten

Heidi Rauch im Juli 2012 beim Abschlag im Golfclub Karersee in Südtirol, unweit der Moseralm, deren Chefinnen in diesem Buch mit 4 TEPs vertreten sind.

Wir beide haben einiges gemeinsam: zwei Hüft-TEPs (für Nicht-Eingeweihte: Totalendoprothesen, vulgo künstliche Hüftgelenke), das Geburtsjahr 1957, Freude an Bewegung und einen Blog, ein Internet-Tagebuch. Heidi Rauch hat in ihrem Blog titanhuefte.wordpress.com ihre Erfahrungen mit zwei Hüft-OPs in einem Jahr von A bis Z beschrieben; Peter Herrchen konzentriert sich in seinem Blog endoprothese.wordpress.com auf das Thema „Endoprothese und Sport“ mit Hinweisen auch auf medizinische Artikel und Studien. Über diese meist humorvoll und mit einem Schuss Selbstironie geschriebenen Texte haben wir uns kennengelernt, uns gemailt, telefoniert und uns dann getroffen. Aber nein, wir sind kein Liebespaar geworden! Wir sind beide glücklich verheiratet. Unsere Partnerschaft beschränkt sich auf dieses Mutmach-Buch und hat das Ziel, *Sie* glücklich zu machen!

Die vielen positiven Reaktionen auf unsere Blog-Beiträge haben uns selbst Mut gemacht, dieses Buch zu schreiben. Wir haben gemerkt, dass

unser Beispiel viele Menschen ermutigt hat – ermutigt zu mehr Bewegung vor oder nach der Hüft-OP oder ermutigt zur Hüft-OP selbst. Wir möchten mit „Mut zur neuen Hüfte!“ möglichst vielen Menschen Hilfestellung geben, denen noch der letzte Anstoß fehlt, die noch unsicher sind. Wir hoffen, viele offene Fragen rund um das künstliche Hüftgelenk beantwortet zu haben – aus weiblicher Genuss-Sportlerin-Sicht und aus männlicher Sportverrückten-Sicht, aus medizinischer und physiotherapeutischer Sicht sowie aus der Sicht vieler sportlicher TEP-Träger von Anfang 35 bis über 87 Jahren. An dieser Stelle einen ganz herzlichen Dank allen, die hier mitgemacht haben!

Peter Herrchen im April 2011 beim Cross-Triathlon „Neroman“ in seiner Heimatstadt Wiesbaden.

Wir freuen uns über Ihre Resonanz und wünschen uns, dass Sie dieses Buch all denjenigen weiterempfehlen, die Sie – dank selektiver Wahrnehmung – nach der Lektüre auch als potentielle Hüft-Patienten identifizieren.

In diesem Sinne wünschen wir allen Lesern Mut zur Hüft-OP, wenn sie denn nötig ist, und Mut zu mehr Bewegung, die bestimmt nötig ist. Wir freuen uns jetzt schon mit Ihnen, wenn Sie hinterher eine neue „bewegte“ Lebensqualität erleben!

Heidi Rauch und Peter Herrchen

Heinz Meixner, 52, zwei Hüft-Teps

Vom Turner zum Triathleten

Drei Endoprothesen-Träger mit insgesamt fünf künstlichen Hüftgelenken absolvieren am 8. Juli 2012 den Tegernseer-Tal-Triathlon in der Olympischen Distanz als Staffel. FiveArtHips nennt sich das Projekt, das der Doppel-TEP-Träger und Mitautor dieses Buchs, Peter Herrchen, ins Leben gerufen hat. Er läuft 10 Kilometer, Stefan Saal schwimmt 1.500 Meter und der Radfahrer, der 40 Kilometer fahren muss, heißt Heinz Meixner. Das außergewöhnliche Trio belegt immerhin Platz 24 in ihrer Klasse in knapp über drei Stunden. Eine stolze Leistung! (s. auch Peters Geschichte dazu vorn im Buch).

Sieger am laufenden Band: Heinz Meixner 1970 bei einem Turnfest in Wasserburg am Barren.

„Seit ich sechs Jahre alt war, liebe ich den Sport, auch wenn es Zeiten gab, in denen ich aufgrund meiner Hüftschmerzen nichts gemacht habe. Früher wollte ich immer Sportlehrer werden! Doch dann kam es anders.“, erinnert sich der 1960 in Erding geborene Heinz Meixner.

Als Kind und Jugendlicher gehörte Heinz zu den besten Turnern Oberbayerns: „Ich hatte schon in der ersten Klasse sehr viel Muskeln und dadurch Kraft. Von 1968 bis 1976 war ich bei allen Vereins-, Kreis- und Turngau-Wettbewerben bis zum Wendelstein hin ungeschlagen.“, erinnert er sich. „Mit ca. 14 Jahren habe ich von meinem Verein Markt Schwaben zu 1860 München gewechselt, wo ich ca. vier bis sechs Mal

pro Woche Turntraining hatte. Mit ca. 17 Jahren habe ich dann das Turnen aufgehört, da ich andere Interessen hatte.“

Zu diesen Interessen gehörte u. a. Karate, wo er es bis zum 2. Blauen Gürtel schaffte. Daneben fuhr Heinz Ski und spielte Tennis, Badminton und Squash. Doch wie aus heiterem Himmel bekam er mit knapp 29 Jahren plötzlich Probleme mit beiden Hüftgelenken, besonders nach sportlicher Betätigung. „Die Ursachen sind unbekannt. Es war auf einmal da. Die beiden Gelenke begannen hörbar zu knacken und verursachten zeitweise große Schmerzen. Anfangs war es nur ein Ziehen. Später hatte ich nach etwa einer Stunde Sitzen beim Aufstehen Schmerzen wie Messerstiche.“, erzählt er. „Schließlich tat es auch in Ruhestellung weh.“

„Nach einer Stunde Sitzen hatte ich beim Aufstehen Schmerzen wie Messerstiche.“

Sportliche Zwangspause

Heinz Meixners Konsultation des Orthopäden Prof. Dr. Georg Täger in München Pasing brachte die knappe und überraschende Diagnose: Arthrose in beiden Hüftgelenken. Innerhalb von drei Wochen wurden 1989 beide Hüften in der Sana-Klinik München operiert. Durchgeführt wurde eine Umstellungsosteotomie: Dabei wird der Knochen unterhalb des Oberschenkelhalses durchtrennt, und mittels eines vorher entnommenen Knochenkeils korrigiert der Operateur die Fehlstellung des Hüftkopfs. Wie bei einem Knochenbruch werden die durchtrennten Teile mit Metallplatten und Schrauben fixiert.

„Nach der Kreuzband-OP war mit Sport erst mal für einige Jahre endgültig Schluss.“

Nach insgesamt 12 Wochen durften beide Hüften erstmals wieder voll belastet werden. Als Maurermeister und Bautechniker konnte sich Heinz auch beruflich nicht schonen. „Da musste ich schon viel auf Leitern und in Rohbauten herumkraxeln.“, erinnert er sich.

Mit Sport war nach dieser OP erst einmal Pause – mit dem Ergebnis, dass er an Körperumfang zunahm. Doch 1992 wagte Heinz sich wieder

auf die Skier und begann danach mit dem Selbstverteidigungssport Wing Tsun. „Hier habe ich den Übungsleiter-Trainerschein und den ersten so genannten Techniker (erster Dan bzw. schwarzer Gürtel). Von 2000 bis 2004 hatte ich sogar eine Schule in Ottenhofen, wo ich bis zu 40 Kinder und ca. 30 Erwachsene getrennt unterrichtet habe.“, berichtet Heinz. Er spielte auch wieder gelegentlich Tennis und fuhr Rad.

„Nach der Kreuzband-OP war an Sport für einige Jahre nicht zu denken.“

Allerdings blieb der Schmerz sein ständiger Begleiter, den er nur mit Wobenzym bekämpfen konnte. Zu allem Überfluss zog sich Heinz dann im Jahre 2000 beim Skifahren einen Riss des Kreuzbandes sowie eine Meniskusverletzung zu. Nach der Kreuzband-OP war an Sport für einige Jahre nicht zu denken.

Laufen und Radfahren – bis zur OP

4. 9. 2011: Zwei Monate vor der zweiten Hüft-OP ist Heinz noch beim Half-Ironman dabei – hier in Läufer-Montur…

Nach einigen beruflich sehr angespannten Jahren begann Heinz im Jahre 2008 trotz Schmerzen mit dem Laufen. Zunächst kleine Strecken von zwei bis sechs Kilometer. Wegen der Schmerzen stieg er ab 2009 auf das Fahrrad um und fuhr jeden Tag 24 km zu seinem Arbeitsplatz. Als dann aber im Mai 2009 die Schmerzen in der rechten Hüfte kaum noch zu ertragen waren, stand der Besuch in der Orthopädischen Gemeinschaftspraxis München-Pasing bei Dr. Christian Carl auf dem Plan.

Auf seinen Rat hin entschied Heinz zügig, sich ein künstliches Hüftgelenk in der Sana-Klinik München einsetzen zu lassen. Im Juni 2009 war es dann so weit. Schon nach wenigen Tagen wurde Heinz entlassen, um seine dreiwöchige ambulante Reha zu starten. Die war allerdings nicht gerade um die Ecke: anderthalb Stunden hin, anderthalb Stunden zurück, davon 40 Minuten Fußweg, den er quasi als zusätzliches Training nutzte.

Sport zur Gewichtsreduzierung

Nach dieser ersten OP ging es steil aufwärts: „Sechs Wochen nach der Operation konnte ich schon wieder problemlos Auto fahren.“, freut sich Heinz heute noch. Aber trotz aller positiven Erfolge wurde er plötzlich träge. „Irgendwie fiel ich in ein Loch.“, wundert er sich selbst über sein Verhalten. Er zog erst die Bremse, als seine Waage 96 kg anzeigte – bei einer Körpergröße von 1,73 Meter.

… und hier im Schwimmanzug.

„Tja, das mit dem Gewicht ist so eine Sache.“, kommentiert er das stetige Auf und Ab mit den Pfunden. „Tagsüber bei der Arbeit esse ich Quark und Obst, aber abends gibt`s leider ein sehr gutes Essen von meiner Frau. Und wenn dann noch sportliche (Zwangs-)Pausen dazu kommen….“

Als sein Sohn am 20. Juni 2010 in Erding einen Triathlon gefinished hatte, packte auch den Vater der alte Sportler-Ehrgeiz wieder. „Mein Arzt hat immer gesagt, ich solle schwimmen gehen und Rad fahren.“, erzählt Heinz, „Also fast Triathlon!“. Heinz machte einen allgemeinen Gesundheitscheck und befragte seinen Orthopäden, ob er laufen dürfe. Nachdem der grünes Licht gegeben hatte, war Heinz nicht mehr zu bremsen.

Erste Triathlon-Erfolge mit einer TEP

Er meldete sich zusammen mit seinem Sohn für den Triathlon in der Olympischen Distanz im nächsten Jahr in seiner Heimatstadt Erding an und trat in den Triathlonverein Günzburg ein, der in der Nähe seines Wohnorts Landensberg liegt.

Ein Jahr lang trainierte er eisern ca. fünf Mal pro Woche Schwimmen, Radfahren und Laufen im Wechsel und erreicht sein Idealgewicht von

84 kg. Tatsächlich triumphierte er am 16. Juni 2011 bei seinem ersten Triathlon – zwei Jahre nach seiner TEP-OP rechts. Auf der Woge des Glücks startete Heinz sogar am 3. September 2011 beim Half-Ironman am Walchsee und kam nach sieben Stunden ins Ziel ohne Schmerzen.

Beim Staffel-Triathlon der FiveArtHips 2012 ist Heinz Meixner der Radler des Trios.

Allerdings währte seine Freude nur kurz. Im Oktober 2011 kam er nicht darum herum, sich auch auf der linken Seite –- 21 Jahre nach der Umstellung – ein künstliches Hüftgelenk einsetzen zu lassen, wieder in der Sana-Klinik von Dr. Christian Carl. Bereits während der erneut ambulanten Reha begann Heinz wieder zu arbeiten. Inzwischen ist er als Kunden-Berater bei der Fertighausfirma Kampa tätig. „Zur Hälfte sitze ich während der Arbeit, zur anderen Hälfte stehe ich. Auch muss ich viele Treppen gehen.“

Diszipliniertes Training

Seine gute körperliche Konstitution erlaubte es ihm, bereits nach drei Monaten wieder mit intensivem Training für die Triathlon-Saison 2012 zu beginnen. Darüber freut er sich – auch, weil er bis zum Februar 2012 wieder auf 93 kg zugelegt hat. „Ich möchte auf gutes Essen ja nicht verzichten. Also trainiere ich lieber diszipliniert nach einem Trainingsplan und quäle mich. Da bin ich durchaus ehrgeizig. Bis zum Sommer will ich wieder auf 84 kg runter.“

„Je besser die körperliche Fitness vor der OP, desto besser das Ergebnis danach“.

„Ohne meine erarbeitete Fitness vor den jeweiligen OPs wären die schnelle Rehabilitation und meine sportlichen Leistungen nicht möglich gewesen.“, sagt er. „Meine Erkenntnis möchte ich gern weitergeben:

Je besser die körperliche Fitness vor der OP, desto besser das Ergebnis danach.“

Ein Blick auf das Trainingspensum von Heinz Meixner sagt alles: Donnerstag Schwimmtraining, Freitag 6,5 km Laufen, Samstag 70 km Radeln, Sonntag mit dem Triathlon-Verein 130 km mit ca. 1000 Höhenmetern unterwegs. Und am Montag, weil`s regnet, geht es in den Keller auf den Ergometer! Seine Leistungen mit zwei Endoprothesen sind ein echter Mutmacher.

PH

Steckbrief

Heinz Meixner,
Maurermeister und Bautechniker, derzeit Kundenberater bei der Fertighausfirma Kampa
*10. April 1960 in Erding bei München, Oberbayern;
wohnhaft im schwäbischen Landensberg bei Günzburg

Hüft-Beschwerden:
Seit ca. 1983, Schmerzen nach sportlicher Belastung, z. B. Skifahren; anfangs ziehen, später wie Messerstiche, Schmerzen bei Ruhigstellung des Gelenks

Ursache: Unbekannt; die Schmerzen kamen aus heiterem Himmel

Diagnose: Hüftgelenkarthrose beidseitig

Behandlungen vor der OP:
Div. Schmerzmittel wie Wobenzym, Schmerzsalben, Krankengymnastik, Massagen

Hüft-OP:
1. Umstellungsosteotomie beidseitig 1989/90
2. TEP rechts 4. 6. 2009
3. TEP links 31. 10. 2011

Klinik und Operateur: Alle, Sana-Klinik München-Solln
1.OP Prof. Dr. Georg Täger
2. OP Dr. Christian Carl (Nachfolger von Prof. Täger)
3. OP Dr. Christian Carl

Krankenkasse: Techniker Krankenkasse, gesetzlich

Technik und Material:
Zementfrei, seitlicher Schnitt ca. 20 cm, Pfanne und Stift von Zimmer

Komplikationen nach der OP: Keine

Reha:
- 1. OP Simsseeklinik in Bad Endorf, 5 Wochen
- 2. OP ambulante Reha im Universitäts- und Rehabilitationsklinikum Ulm (RKU), 3 Wochen
- 3. OP ambulante Reha in der Fachklinik Ichenhausen, 3 Wochen

Reha-Ziel:
Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit (nach der 3. OP bereits während der ambulanten Reha gearbeitet)

Behandlungen nach der Reha: 6 x Krankengymnastik und Fitness

Sportarten vor der Hüft-OP:
1. Alles Mögliche (Karate, Turnen, Ski, Fußball usw.)
2. Bisschen Rad, bisschen Joggen, Selbstverteidigung
3. Triathlon

Sportarten nach der Hüft-OP und ab wann:
1. Alles wieder
2. Ein Jahr Pause, dann Triathlon
3. Keine Pause, Triathlon

Fitness-Training vor der OP:
1. Alle möglichen Sportarten
2. Ganz wenig
3. Normales Fitnesstraining

Fitness-Training nach der OP:
Alles was mir Spaß macht. Jedoch meide ich Dinge wie Springen usw.

Wie zufrieden heute, 2012? Super zufrieden

Mutmach-Satz für andere:
Das Wichtigste ist, vor der Operation unbedingt etwas Sport zu treiben, z. B. Radfahren usw. – auch wenn es schmerzt. Gute Muskeln, besonders im Gesäß und Hüftbereich, helfen enorm bei der Reha.