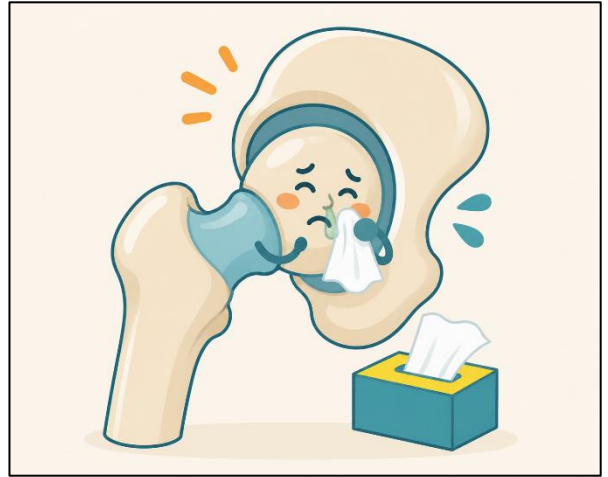


Elternmerkblatt Hüftschnupfen

Was ist ein „Hüftschnupfen“?

Der sogenannte Hüftschnupfen (medizinisch: Coxitis fugax, also „flüchtige Hüftentzündung“) ist die häufigste Ursache für plötzlich auftretende Hüftschmerzen und Hinken bei Kindern im Kita- und Grundschulalter. Meist sind Kinder zwischen 3 und 10 Jahren betroffen. Beim Hüftschnupfen kommt es nach einem banalen Infekt zu einer vorübergehenden Reizung des Hüftgelenks. Es entstehen Hüftschmerzen, die auch in die Leiste, den Unterbauch, den Oberschenkel oder in Richtung Knie ausstrahlen können, was die Diagnose erschweren kann: manche Kinder klagen über Knieschmerzen, obwohl die Ursache in der Hüfte liegt. Typisch ist, dass die Kinder plötzlich das Gehen verweigern, humpeln oder hinken. Ein Hüftschnupfen ist zwar unangenehm, heilt aber in der Regel innerhalb von zwei Wochen vollständig und ohne Folgeschäden aus.



Wie entsteht ein Hüftschnupfen?

Üblicherweise entsteht ein Hüftschnupfen kurz nach einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Infektion (wenige Tage bis zu 3 Wochen). Auch wenn der genaue Mechanismus noch nicht vollständig geklärt ist, geht man davon aus, dass das kindliche Immunsystem nach einem Infekt vorübergehend überstimuliert ist.

Da das Hüftgelenk von Kindern relativ gut durchblutet ist, reagiert es vermutlich stärker als andere Gelenke auf Aktivität des Immunsystems. So wird eine überschießende Entzündungsreaktion der Gelenkoberfläche ausgelöst. Dabei bildet sich vermehrt Gelenkflüssigkeit. Die sehr straffe Gelenkkapsel wird gedehnt, wodurch die oben beschriebenen Schmerzen entstehen.

Was kann man tun?

Ein Hüftschnupfen heilt auch ohne Behandlung von ganz allein ab. Dauerhafte Schäden an der Hüfte sind nicht zu erwarten. Da die Schmerzen für das Kind jedoch unangenehm sind und der spontane Heilungsprozess dauern kann, macht es Sinn, einige Maßnahmen zu ergreifen, um diesen zu beschleunigen.

Am wichtigsten ist Schonung. Das Kind sollte sich nach den Schmerzen richten und körperliche Belastungen wie Rennen, Springen oder Sport zunächst pausieren. Wenn die Diagnose ärztlich bestätigt ist, kann ein entzündungshemmendes Mittel wie Ibuprofen eingesetzt werden. Darunter nimmt der Gelenkerguss rascher ab und die Schmerzen verschwinden schneller. Die lokale Behandlung mit Cremes oder Gels, eine komplette Ruhigstellung des Beins, Kälte- oder Wärmebehandlung haben keine nachgewiesenen Nutzen und sollten nicht erfolgen.

Wann muss ich zum Arzt gehen?

Der Hüftschnupfen ist zwar die häufigste Ursache für plötzliches Hinken bei Kindern, aber auch eine Ausschlussdiagnose. Deshalb sollte jedes Kind mit neu aufgetretenen Gangstörungen oder Hüftschmerzen einem Kinderarzt vorgestellt werden.

Fieber, eine sichtbare Rötung oder Schwellung oder ein deutlich beeinträchtigter Allgemeinzustand passen nicht zu einem gewöhnlichen Hüftschnupfen und können auf eine gefährliche Entzündung hinweisen. Auch Schmerzen, die in Ruhe auftreten, rasch zunehmen, sehr lange andauern, sehr stark sind oder nach einigen Tagen wieder auftreten gehören ärztlich abgeklärt.