

Inhalt

Grundlagenwissen

■ Vorwort	6
Natürliche und künstliche Hüftgelenke	7
■ Das Hüftgelenk – ein Kugelgelenk	8
Gelenkpfanne und Hüftkopf	8
Die Muskulatur im Hüftbereich	8
Belastungen für Muskeln und Gelenke	10
■ Künstliche Gelenke – Modelle und Funktionen	11
Verankerung des künstlichen Hüftgelenks im Knochen	11
Materialien für Hüftpfanne und Prothesenstiel	14
Materialien für Prothesenkopf und Inlay	14
Operative Zugangswege	16
Prothesenformen	18
Einwachsen und Haltbarkeit der Prothese	19

Richtige Vorbereitung

Gut informiert, sicher operiert	21
■ Der richtige Zeitpunkt	22
■ Fit in den OP	24
Fitnessstraining	24
Medizinische Maßnahmen	25
Vorbereitung auf die Klinik und die Zeit danach	26
■ Der Ablauf der Operation	28
Der Tag davor	28
Der Operationstag	28

Neue Mobilität

Nach der Operation: Die ersten Schritte	32
■ Die erste Woche danach	33
■ Mögliche Komplikationen	35
Protheseninfektion	35
Thrombose	36
Luxation	38
Knochenbrüche	39
Nervenschäden	40
Beinlängendifferenzen	40
■ Vorbeugen ist besser als Heulen	42
Sechs Richtlinien für die erste Zeit	42
Was Sie dürfen – und was nicht	45
■ Hilfsmittel und behinderten-gerechte Umgebung	59
Bewegung in der Reha und zu Hause	64
■ Die Rehabilitation nach einer Hüftoperation	65
Ambulante, teilstationäre oder stationäre Rehabilitation?	66

Wieder fit werden

Wiederaufbau der Muskulatur durch Therapie	68
■ Übungen zum Muskelaufbau	70
Kräftigungsübungen in Rückenlage	70
Kräftigungsübungen im Sitzen und im Stehen	74
Stabilisation des Hüft- und Kniegelenks	78
■ Übungen zur Muskeldehnung	79
Dehnübungen für die unteren Extremitäten	79
■ Sport für Hüftpatienten	83
Grundsätzliche Vorüberlegungen	83
Das Für und Wider der einzelnen Sportarten	84
■ Service	96
Informationen für Patienten	96
Selbsthilfegruppen	99
Stichwortverzeichnis	101