

Inhalt

Grundlagenwissen		Richtige Vorbereitung	
■ Vorwort	6	Gut informiert, sicher operiert	21
Natürliche und künstliche Hüftgelenke	7	■ Der richtige Zeitpunkt	22
■ Das Hüftgelenk – ein Kugelgelenk	8	■ Fit in den OP	24
Gelenkpfanne und Hüftkopf	8	Fitnesstraining	24
Die Muskulatur im Hüftbereich	8	Medizinische Maßnahmen	25
Belastungen für Muskeln und Gelenke	10	Vorbereitung auf die Klinik und die Zeit danach	26
■ Künstliche Gelenke – Modelle und Funktionen	11	■ Der Ablauf der Operation	28
Verankerung des künstlichen Hüftgelenks im Knochen	11	Der Tag davor	28
Materialien für Hüftpfanne und Prothesenstiel	14	Der Operationstag	28
Materialien für Prothesenkopf und Inlay	14		
Operative Zugangswege	16		
Prothesenformen	18		
Einwachsen und Haltbarkeit der Prothese	19		

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