

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>NEUE HÜFTE, NEUES KNIE – Was Sie grundlegend wissen sollten</b>	<b>1</b>
	<i>Martin Stevens und Arina Buizer</i>	
<b>2</b>	<b>DIE OPERATION – Wie sie durchgeführt wird und welche Varianten es gibt</b>	<b>7</b>
	<i>Gesine Seeber und Arina Buizer</i>	
<b>3</b>	<b>ERNÄHRUNG – Worauf Sie achten sollten und was die Heilung unterstützt</b>	<b>25</b>
	<i>Dorienke Gort-van Dijk und Rebecca Diekmann</i>	
<b>4</b>	<b>DIE REHABILITATION – Wie Sie wieder fit und aktiv werden</b>	<b>45</b>
	<i>Sophie Thölken, Geartruda Wijbenga, Tanja Mooibroek-Leeuwerke und Gesine Seeber</i>	

**XIV        Inhaltsverzeichnis**

4.1	Übungen vor der Operation/zur Vorbereitung auf die Operation	78
4.2	Übungen für die Zeit im Krankenhaus	81
4.3	Übungen für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt	86
4.4	Übungen vor der Operation/zur Vorbereitung auf die Operation	92
4.5	Übungen für die Zeit im Krankenhaus	96
4.6	Übungen für die Zeit nach dem Krankenausaufenthalt	102
<b>5</b>	<b>KÖRPERLICHE AKTIVITÄT, FITNESS UND GESUNDHEIT – Wie Sie diese positiv beeinflussen können</b>	107
	<i>Gesine Seeber und Martin Stevens</i>	
<b>6</b>	<b>SPORTLICH AKTIV MIT EINER HÜFT- ODER KNIERPROTHESE – Was Sie beachten sollten</b>	115
	<i>Gesine Seeber und Inge van den Akker-Scheek</i>	
	<b>Häufig gestellte Fragen</b>	127
	<b>Praktische Adressen</b>	135
	<b>Glossar</b>	137
	<b>Literatur</b>	141
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	145