

# 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,<br/>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 Krankenhausaufenthalt	102
<b>5</b>	<b>KÖRPERLICHE AKTIVITÄT, FITNESS UND GESUNDHEIT – Wie Sie diese positiv beeinflussen können</b>	<b>107</b>
	<i>Gesine Seeber und Martin Stevens</i>	
<b>6</b>	<b>SPORTLICH AKTIV MIT EINER HÜFT- ODER KNIÉPROTHESE – Was Sie beachten sollten</b>	<b>115</b>
	<i>Gesine Seeber und Inge van den Akker-Scheek</i>	
	<b>Häufig gestellte Fragen</b>	<b>127</b>
	<b>Praktische Adressen</b>	<b>135</b>
	<b>Glossar</b>	<b>137</b>
	<b>Literatur</b>	<b>141</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>145</b>