

Inhaltsverzeichnis

1	Gelenke und Arthrose	1
1.1	Aufbau des Hüftgelenkes	1
1.2	Aufbau des Kniegelenkes	2
1.3	Arthrose	3
1.3.1	Arthroseentstehung	3
1.3.2	Typische Beschwerden	4
1.3.3	Alternative Behandlungsmethoden	4
2	Rund um die Operation	7
2.1	Die Wahl der Klinik	7
2.2	Zeitpunkt der Operation	8
2.3	Vorbereitungszeit	8
2.3.1	Röntgen	8
2.3.2	Muskelaufbau – Physiotherapie vor der Operation	9
2.3.3	Gelenkpunktion	9
2.4	Eigenblutspende	9
2.5	Endoprothesensysteme	11
2.5.1	Verankerungsprinzipien	11
2.5.2	Prothesentypen	11
2.6	Vor der Operation	13
2.6.1	Checkliste Anreisevorbereitungen	13
2.6.2	Aufnahme in der Klinik	14
2.6.3	Aufklärung	15
2.7	Die Operation	16
2.7.1	Narkose	16
2.7.2	Die Stunden vor der Operation	17
2.7.3	Die Operation	18
2.8	Nach der Operation	20
2.8.1	Die Stunden nach der Operation	20
2.8.2	Die ersten Tage nach der Operation	20

2.8.3	Die zwei Wochen nach der Operation	21
2.8.4	Wundheilung	22
2.8.5	Rehabilitation	23
3	Rehabilitation	25
3.1	Die Anschlussheilbehandlung (AHB)	25
3.2	Tipps für eine rasche Genesung	26
3.2.1	Was auf Sie zukommt	26
3.2.2	Zehn Endoregeln	27
4	Physiotherapie/Aktivitäten des täglichen Lebens	29
4.1	Ziele der Physiotherapie	29
4.2	Muskelaufbau	29
4.3	Körperwahrnehmung	30
4.4	Koordination – Führerschein für das neue Gelenk	31
4.5	Muskeldehnung	31
4.6	Echte und scheinbare Beinlängen- unterschiede	31
4.7	Gangschulung	32
4.7.1	Belastbarkeit	32
4.7.2	Gangart	33
4.7.3	Einsatz von Gehhilfen	35
4.7.4	Treppensteigen	38
4.8	Aktivitäten des täglichen Lebens	39
4.8.1	Schuhe anziehen	40
4.8.2	Sitzen und Stehen	40
4.8.3	Knien und Bücken	41
4.8.4	Tragen	41
4.8.5	Körperpflege	42
4.8.6	Hilfsmittel	44
5	Risiken und deren Vermeidung.	47
5.1	Thrombose	47
5.1.1	Ursachen und Symptome	47

5.1.2	Risikofaktoren	47
5.1.3	Vorbeugung	47
5.2	Luxation	49
5.2.1	Ursachen und Symptome	49
5.2.2	Vorbeugung	49
5.3	Infektionsrisiko	51
5.3.1	Risikofaktoren	51
5.3.2	Vorbeugung	51
5.4	Verknöcherung	52
5.4.1	Ursachen und Symptome	52
5.4.2	Vorbeugung und Therapie	52
6	Alltag	53
6.1	In der eigenen Wohnung	53
6.1.1	Vorbereitung der Wohnung	53
6.1.2	Checkliste Alltag	56
6.1.3	Sicherheit	57
6.2	Tagesorganisation	58
6.2.1	Vor dem Aufstehen	58
6.2.2	Tagesablauf	58
7	Reisen und Sport.	59
7.1	Reisen	59
7.1.1	Verhaltensmaßregeln	59
7.1.2	Wahl des Verkehrsmittels	59
7.1.3	Checkliste Reisen	63
7.2	Sport	64
7.2.1	Vor- und Nachteile	64
7.2.2	Voraussetzungen	64
7.2.3	Gegenanzeigen	65
7.2.4	Die Auswahl der Sportart	65
7.2.5	Checkliste Sport	74

8	Liebe, Lust und Leidenschaft	77
8.1	Auf den Partner eingehen	77
8.2	Körperliche Einschränkungen	78
8.2.1	Hüftgelenkprothese bei der Frau	78
8.2.2	Kniegelenkprothese bei der Frau	78
8.2.3	Hüftgelenkprothese beim Mann	79
8.2.4	Kniegelenkprothese beim Mann	79
9	Ernährung und Gewicht	81
9.1	Nie wieder dick	81
9.2	Fett macht krank	81
9.2.1	Lernen Sie, wieder Fett zu verbrennen	81
9.2.2	Insulinmast	82
9.2.3	Glukagon – der Gegenspieler des Insulins	83
9.2.4	Diäten funktionieren nicht	83
9.2.5	Bin ich zu dick?	84
9.2.6	Die fünf Säulen der Gewichtsabnahme.	85
9.2.7	Schlank essen	91
9.2.8	Checkliste Ernährung	95
9.2.9	Checkliste Gewichtsabnahme	96
9.3	Nahrungsmitteltabellen	98
9.3.1	Fatburner	98
9.3.2	Fettnäpfchen und Glyxfallen	100
10	Heimübungsprogramm mit Übungsanhang	103
10.1	Grundlagen	103
10.2	Ausgangsübungen	104
10.2.1	Entstauen, nicht Stauen	104
10.2.2	Reiz mindern, Schmerz lindern	104
10.3	Maßnahmen zur Schmerzlinderung	105
10.3.1	Kalte Quarkpackung	105
10.3.2	Crush-Eis	106
10.4	Steigerung der Beweglichkeit (B)	106
10.4.1	Heiße Rolle	107

10.5	Übungsanhang	107
10.5.1	Übungen im Stand	108
10.5.2	Übungen im Sitzen	113
10.5.3	Übungen in Rückenlage	115
10.5.4	Das Heimprogramm für Fortgeschrittene	117
10.6	Häufig gestellte Fragen	121
Sachwortverzeichnis		123