

Inhaltsverzeichnis

1	Aufbau und Funktion des Hüftgelenks	1
1.1	Funktion eines Gelenks	1
1.2	Knöcherner Aufbau	2
1.3	Idealer Puffer: der Gelenkknorpel	2
1.4	Spezielle Verhältnisse am Hüftgelenk	5
1.5	Besondere Form des Oberschenkelknochens	8
2	Untersuchungsverfahren	11
2.1	Klinische Untersuchung	11
2.2	Ergänzende diagnostische Verfahren	14
3	Erkrankungen, Schäden, Verletzungen	23
3.1	Schmerzausstrahlung	24
3.2	Muskelschmerzen	27
3.3	Schleimbeutelentzündung	29
3.4	Gelenkerguss	30
3.5	Hüftdysplasie	32
3.6	Femurkopfnekrose	35
3.7	Labrumläsionen	37
3.8	Cam-Deformität	38
3.9	Pincer-Impingement	41
4	Arthrose, Rheuma und eitrige Gelenkinfektionen	43
4.1	Arthrose	43
4.2	Rheuma	51
4.3	Eitrige Gelenkinfektionen	54

5	Osteoporose – Gefahr von Knochenbrüchen	57
5.1	Vielfältige Ursachen für Osteoporose	61
5.2	Schenkelhalsbruch	64
6	Operation	69
6.1	Indikationsstellung	70
6.2	Operationsvorbereitung	72
6.3	Narkose	76
6.4	Operative Verfahren im Einzelnen	77
6.5	Begleitbehandlung Hüftendoprothetik	98
6.6	Orthogeriatric	98
6.7	Physiotherapeutisches Programm	101
6.8	Fast-Track-Programm	101
6.9	Tagesstationäre Operation	103
6.10	Prähabilitation	103
6.11	Rehabilitation	104
7	Grundsätzliche Maßnahmen nach der Operation	105
7.1	Verband zum Schutz der Wunde	105
7.2	Fäden oder Klammern zur Sicherheit	106
7.3	Die richtige Lagerung	106
7.4	Vorsichtsmaßnahmen bei Schmerzen	108
7.5	Richtige Anwendung von Gehstützen	109
7.6	Alternative Gehhilfen	114
7.7	Spezielle Hilfen im Alltag	116
8	Hüftschule – sinnvoll schonen, wirkungsvoll vorbeugen	121
8.1	10 Regeln der Hüftschule	122
8.2	Hüftübungsprogramm	131
9	Sport bei Hüftbeschwerden: Gefahren und Empfehlungen	183
9.1	Sportarten der Gruppe A	185
9.2	Sportarten der Gruppe B	188
9.3	Sportarten der Gruppe C	190
9.4	Extremsportarten der Gruppe D	193
9.5	Hüftbelastung verschiedener Sportarten im Überblick	194
9.6	Sexuelle Betätigung	195
	Medizinische Fachbegriffe	197
	Stichwortverzeichnis	201