

<b>I Vorwort</b>	<b>6</b>	<b>Gut informiert, sicher operiert</b>	<b>21</b>
<b>Natürliche und künstliche Hüftgelenke</b>	<b>7</b>	<b>■ Der richtige Zeitpunkt</b>	<b>22</b>
<b>■ Das Hüftgelenk – ein Kugelgelenk</b>	<b>8</b>	<b>■ Fit in den OP</b>	<b>24</b>
Gelenkpfanne und Hüftkopf	8	Fitnesstraining	24
Die Muskulatur im Hüftbereich	8	Medizinische Maßnahmen	25
Belastungen für Muskeln und Gelenke	9	Vorbereitung auf die Klinik und die Zeit danach	26
<b>■ Künstliche Gelenke – Modelle und Funktionen</b>	<b>10</b>	<b>■ Der Ablauf der Operation</b>	<b>28</b>
Verankerung des künstlichen Hüftgelenks im Knochen	12	Der Tag davor	28
Materialien für Hüftpfanne und Prothesenstiel	14	Der Operationstag	28
Materialien für Prothesenkopf und Inlay	14		
Prothesenonderformen	16		
Einwachsen und Haltbarkeit der Prothese	19		

<b>Nach der Operation: Die ersten Schritte</b>		
■ Die erste Woche danach	32	Wiederaufbau der Muskulatur durch Therapie
■ Mögliche Komplikationen	33	■ Übungen zum Muskelaufbau
Protheseninfektion	35	Kräftigungsübungen in Rückenlage
Thrombose	35	Kräftigungsübungen im Sitzen und im Stehen
Luxation	36	74
Knochenbrüche	38	Stabilisation des Hüft- und Kniegelenks
Nervenschäden	39	78
Beinlängendifferenzen	40	■ Übungen zur Muskeldehnung
■ Vorbeugen ist besser als Heulen	40	Dehnübungen für die unteren Extremitäten
Sechs Regeln für die erste Zeit	42	79
Was Sie dürfen – und was nicht	42	■ Sport für Hüftpatienten
■ Hilfsmittel und behinderten-gerechte Umgebung	45	Grundsätzliche Vorüberlegungen
	59	Das Für und Wider der einzelnen Sportarten
<b>Bewegung in der Reha und zu Hause</b>		84
■ Die Rehabilitation nach einer Hüftoperation	64	■ Service
Ambulante, teilstationäre oder stationäre Rehabilitation?	65	Informationen für Patienten
	66	Selbsthilfegruppen
		Stichwortverzeichnis
		100