

■ Vorwort	6	<b>Gut informiert, sicher operiert</b>	21
<b>Natürliche und künstliche Hüftgelenke</b>		■ Der richtige Zeitpunkt	22
■ Das Hüftgelenk – ein Kugelgelenk	7	■ Fit in den OP	24
Gelenkpfanne und Hüftkopf	8	Fitnessstraining	24
Die Muskulatur im Hüftbereich	8	Medizinische Maßnahmen	25
Belastungen für Muskeln und Gelenke	9	Vorbereitung auf die Klinik und die Zeit danach	26
■ Künstliche Gelenke – Modelle und Funktionen	10	■ Der Ablauf der Operation	28
Verankerung des künstlichen Hüftgelenks im Knochen	11	Der Tag davor	28
Materialien für Hüftpfanne und Prothesenstiel	12	Der Operationstag	28
Materialien für Prothesenkopf und Inlay	14		
Prothesensonderformen	14		
Einwachsen und Haltbarkeit der Prothese	16		
	19		

<b>Nach der Operation: Die ersten Schritte</b>	32	Wiederaufbau der Muskulatur durch Therapie	68
■ Die erste Woche danach	33	■ Übungen zum Muskelaufbau	70
■ Mögliche Komplikationen	35	Kräftigungsübungen in Rückenlage	70
Protheseninfektion	35	Kräftigungsübungen im Sitzen und im Stehen	74
Thrombose	36	Stabilisation des Hüft- und Kniegelenks	78
Luxation	38	■ Übungen zur Muskeldehnung	79
Knochenbrüche	39	Dehnübungen für die unteren Extremitäten	79
Nervenschäden	40	■ Sport für Hüftpatienten	83
Beinlängendifferenzen	40	Grundsätzliche Vorüberlegungen	83
■ Vorbeugen ist besser als Heulen	42	Das Für und Wider der einzelnen Sportarten	84
Sechs Regeln für die erste Zeit	42	■ Service	96
Was Sie dürfen – und was nicht	45	Informationen für Patienten	96
■ Hilfsmittel und behindertengerechte Umgebung	59	Selbsthilfegruppen	99
<b>Bewegung in der Reha und zu Hause</b>	64	Stichwortverzeichnis	100
■ Die Rehabilitation nach einer Hüftoperation	65		
Ambulante, teilstationäre oder stationäre Rehabilitation?	66		