

- 9 Hintergründe von Hüftproblemen
- 10 **Sie sind nicht allein!**
- 10 Wer ist hauptsächlich betroffen?
- 11 Persönliche Probleme
- 13 Wann ist ein Besuch beim Arzt angesagt?
- 14 Bildgebung
- 16 **Aufbau und Funktion der Hüfte**
- 16 Das Hüftgelenk
- 17 Knochen, Knorpel und Bänder
- 18 Muskeln und Sehnen
- 20 Warum die Hüfte so häufig Probleme macht
- 23 **Krankheitsbilder**
- 24 Adduktorenbedingter Leistenschmerz
- 25 Hüftbeuger-/iliopsoasbedingter Leistenschmerz
- 25 Bauchmuskelbedingter Leisten-schmerz
- 26 Hüftbedingter Leistenschmerz
- 28 Schambeinbedingter Leistenschmerz
- 28 Inguinalassoziierter Leistenschmerz
- 29 Durch Organe
- 29 Durch Tumoren und Metastasen
- 29 Hüft-/Coxarthrose
- 35 Künstliches Hüftgelenk (Totalendoprothese)
- 41 **Faktoren, die Hüftschmerzen beeinflussen**
- 41 Das biomechanische Denkmodell reicht nicht aus
- 47 Ernährung
- 51 **Wundheilung**
- 51 Die Phasen der Wundheilung
- 52 Einflussfaktoren auf die Heilung
- 53 Mit dem Thermometer die Heilung verfolgen
- 55 Entzündungsphase
- 67 Proliferationsphase
- 72 Remodellierungsphase

87	Die Übungsprogramme
92	Testen Sie Ihre konkreten Potenziale
93	Beweglichkeitstests
93	Gleichgewichtstest
98	Koordinations- und Krafttests
103	Alltagsfunktionen testen
108	Auswertung der Tests
110	Tipps und Tricks gegen den inneren Schweinehund
113	RPE-Skala: Wie anstrengend soll das Training sein?
113	Intervalltraining
118	Die Übungsprogramme
118	Aufbau der Programme
120	Beweglichkeit
126	Gleichgewicht
132	Kraft
148	Alltagstätigkeiten

158	Service
158	Literaturverzeichnis
158	Stichwortverzeichnis
159	Empfehlungen von Volker Sutor und Saskia Kayser

Exkurse

38	Wie kann ich mich bestmöglich auf eine Hüft-OP vorbereiten?
88	Hip Outcome Score (HOS)
114	Life Hacks – Trainingsgeräte im Alltag
156	Trainingstagebuch