

- 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 Leistenschmerz
-
- 26 Hüftbedingter Leistenschmerz
 - 28 Schambeinbedingter Leistenschmerz
 - 28 Inguinalassozierter 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	Intervaltraining	
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	