

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Anatomie und Pathophysiologie</b>	<b>4</b>	<b>Physiotherapie/Aktivitäten des täglichen Lebens</b>	<b>21</b>
1.1	Aufbau des Hüftgelenks	1	Ziele der Physiotherapie	21
1.2	Aufbau des Kniegelenks	1	Muskelaufbau	21
1.3	Arthrose	3	Körperwahrnehmung	22
1.3.1	Arthroseentstehung	3	Koordination – Führerschein für das neue Gelenk	22
1.3.2	Typische Beschwerden	3	Muskeldehnung	22
1.3.3	Alternative Behandlungsmethoden ..	3	Echte und scheinbare Beinlängenunterschiede	22
1.3.4	Wenn jedes Mittel versagt .....	4	Gangschulung	23
<b>2</b>	<b>Rund um die Operation</b>	<b>5</b>	<b>Belastbarkeit</b>	<b>23</b>
2.1	Die Wahl der Klinik	5	Gangart	24
2.2	Zeitpunkt der Operation	5	Einsatz von Gehhilfen	25
2.3	Vorbereitungszeit	6	Treppen steigen	28
2.3.1	Röntgen	6	Aktivitäten des täglichen Lebens	29
2.3.2	Muskelaufbau – Physiotherapie vor der Operation	6	Schuhe anziehen	29
2.3.3	Gelenkpunktion	6	Sitzen und Stehen	29
2.4	Eigenblutspende	6	Knien und Bücken	30
2.5	Endoprothesensysteme	7	Tragen	30
2.5.1	Verankerungsprinzipien	7	Körperpflege	30
2.5.2	Prothesentypen	8	Hilfsmittel	32
2.6	Vor der Operation	9		
2.6.1	Checkliste Anreisevorbereitungen ..	9	<b>Wie Sie Risiken vermeiden</b>	<b>35</b>
2.6.2	Aufnahme in der Klinik	10	Thrombose	35
2.6.3	Aufklärung	10	Ursachen und Symptome	35
2.7	Die Operation	11	Risikofaktoren	35
2.7.1	Narkose	11	Vorbeugung	35
2.7.2	Die Stunden vor der Operation	11	Luxation	36
2.7.3	Die Operation	12	Ursachen und Symptome	36
2.8	Nach der Operation	14	Vorbeugung	37
2.8.1	Die Stunden nach der Operation ...	14	Infektionsrisiko	38
2.8.2	Die ersten Tage nach der OP	14	Risikofaktoren	39
2.8.3	Die zwei Wochen nach der OP	15	Vorbeugung	39
2.8.4	Wundheilung	15	Verknöcherung	39
2.8.5	Rehabilitation	16	Ursachen und Symptome	39
		5.4.2	Vorbeugung und Therapie	40
<b>3</b>	<b>Rehabilitation</b>	<b>19</b>		
3.1	Die Anschlussheilbehandlung (AHB)	19	<b>Alltag</b>	<b>41</b>
3.2	Tipps für eine rasche Genesung ...	19	In der eigenen Wohnung	41
3.2.1	Was auf Sie zukommt	19	Vorbereitung der Wohnung	41
3.2.2	Zehn Endoregeln .....	20	Checkliste Alltag	43
		6.1.3	Sicherheit	44

## VIII Inhaltsverzeichnis

6.2	Tagesorganisation .....	44	9.2.4	Diäten funktionieren nicht .....	62
6.2.1	Vor dem Aufstehen .....	44	9.2.5	Bin ich zu dick? .....	63
6.2.2	Tagesablauf .....	45	9.2.6	Die fünf Säulen der Gewichtsabnahme .....	64
7	<b>Reisen und Sport</b> .....	47	9.2.7	Schlank essen .....	68
7.1	Reisen .....	47	9.2.8	Checkliste Ernährung .....	70
7.1.1	Verhaltensmaßregeln .....	47	9.2.9	Checkliste Gewichtsabnahme .....	71
7.1.2	Wahl des Verkehrsmittels .....	47	9.3	Nahrungsmitteltabellen .....	72
7.1.3	Checkliste Reisen .....	50	9.3.1	Fatburner .....	72
7.2	Sport .....	50	9.3.2	Fettnäpfchen und Glyxfallen .....	72
7.2.1	Vor- und Nachteile .....	50			
7.2.2	Voraussetzungen .....	50	10	<b>Heimübungsprogramm mit Übungsanhang</b> .....	75
7.2.3	Gegenanzeigen .....	51			
7.2.4	Die Auswahl der Sportart .....	51	10.1	Grundlagen .....	75
7.2.5	Checkliste Sport .....	57	10.2	Ausgangsübungen .....	75
			10.2.1	Entstauen, nicht Stauen .....	75
8	<b>Liebe, Lust und Leidenschaft</b> ...	59	10.2.2	Reiz mindern, Schmerz lindern .....	76
8.1	Auf den Partner eingehen .....	59	10.3	Maßnahmen zur Schmerzlinderung .....	76
8.2	Körperliche Einschränkungen .....	59			
8.2.1	Hüftgelenkprothese bei der Frau ...	59	10.3.1	Kalte Quarkpackung .....	76
8.2.2	Kniegelenkprothese bei der Frau ...	60	10.3.2	Crush-Eis .....	77
8.2.3	Hüftgelenkprothese beim Mann ....	60	10.4	Steigerung der Beweglichkeit (B) ..	77
8.2.4	Kniegelenkprothese beim Mann ...	60	10.4.1	Heiße Rolle .....	78
			10.5	Übungsanhang .....	78
9	<b>Ernährung und Gewicht</b> .....	61	10.5.1	Übungen im Stand .....	78
9.1	Nie wieder dick .....	61	10.5.2	Übungen im Sitzen .....	83
9.2	Fett macht krank .....	61	10.5.3	Übungen in Rückenlage .....	84
9.2.1	Lernen Sie, wieder Fett zu verbrennen .....	61	10.5.4	Das Heimprogramm für Fortgeschrittene .....	85
9.2.2	Insulinmast .....	62	10.6	Häufig gestellte Fragen .....	89
9.2.3	Glukagon – der Gegenspieler des Insulins .....	62		<b>Sachwortverzeichnis</b> .....	91