

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Anatomie und Pathophysiologie</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>Physiotherapie/Aktivitäten des täglichen Lebens</b>	<b>21</b>
1.1	Aufbau des Hüftgelenks	1	4.1	Ziele der Physiotherapie	21
1.2	Aufbau des Kniegelenks	1	4.2	Muskelaufbau	21
1.3	Arthrose	3	4.3	Körperwahrnehmung	22
1.3.1	Arthroseentstehung	3	4.4	Koordination – Führerschein für das neue Gelenk	22
1.3.2	Typische Beschwerden	3	4.5	Muskeldehnung	22
1.3.3	Alternative Behandlungsmethoden	3	4.6	Echte und scheinbare Beinlängenunterschiede	22
1.3.4	Wenn jedes Mittel versagt	4	4.7	Gangschulung	23
<b>2</b>	<b>Rund um die Operation</b>	<b>5</b>	4.7.1	Belastbarkeit	23
2.1	Die Wahl der Klinik	5	4.7.2	Gangart	24
2.2	Zeitpunkt der Operation	5	4.7.3	Einsatz von Gehhilfen	25
2.3	Vorbereitungszeit	6	4.7.4	Treppen steigen	28
2.3.1	Röntgen	6	4.8	Aktivitäten des täglichen Lebens	29
2.3.2	Muskelaufbau – Physiotherapie vor der Operation	6	4.8.1	Schuhe anziehen	29
2.3.3	Gelenkpunktion	6	4.8.2	Sitzen und Stehen	29
2.4	Eigenblutspende	6	4.8.3	Knien und Bücken	30
2.5	Endoprothesensysteme	7	4.8.4	Tragen	30
2.5.1	Verankerungsprinzipien	7	4.8.5	Körperpflege	30
2.5.2	Prothesentypen	8	4.8.6	Hilfsmittel	32
2.6	Vor der Operation	9	<b>5</b>	<b>Wie Sie Risiken vermeiden</b>	<b>35</b>
2.6.1	Checkliste Anreisevorbereitungen	9	5.1	Thrombose	35
2.6.2	Aufnahme in der Klinik	10	5.1.1	Ursachen und Symptome	35
2.6.3	Aufklärung	10	5.1.2	Risikofaktoren	35
2.7	Die Operation	11	5.1.3	Vorbeugung	35
2.7.1	Narkose	11	5.2	Luxation	36
2.7.2	Die Stunden vor der Operation	11	5.2.1	Ursachen und Symptome	36
2.7.3	Die Operation	12	5.2.2	Vorbeugung	37
2.8	Nach der Operation	14	5.3	Infektionsrisiko	38
2.8.1	Die Stunden nach der Operation	14	5.3.1	Risikofaktoren	39
2.8.2	Die ersten Tage nach der OP	14	5.3.2	Vorbeugung	39
2.8.3	Die zwei Wochen nach der OP	15	5.4	Verknöcherung	39
2.8.4	Wundheilung	15	5.4.1	Ursachen und Symptome	39
2.8.5	Rehabilitation	16	5.4.2	Vorbeugung und Therapie	40
<b>3</b>	<b>Rehabilitation</b>	<b>19</b>	<b>6</b>	<b>Alltag</b>	<b>41</b>
3.1	Die Anschlussheilbehandlung (AHB)	19	6.1	In der eigenen Wohnung	41
3.2	Tipps für eine rasche Genesung	19	6.1.1	Vorbereitung der Wohnung	41
3.2.1	Was auf Sie zukommt	19	6.1.2	Checkliste Alltag	43
3.2.2	Zehn Endoregeln	20	6.1.3	Sicherheit	44

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