

Inhalt

Geleitwort	7
Vorwort	9
I Einleitung	11
II Das künstliche Gelenk	12
III Die Operation und ihre Risiken	15
IV Indikationen für die Operation – warum war das nötig?	17
1 Untersuchungen	17
2 Ursache Arthrose	18
V Vorbereitung auf die Operation	20
1 Eigenblut	20
2 Muskeltraining	20
3 Gewichtsabnahme	21
4 Psychische Vorbereitung und Einstellung zur OP	21
5 Was muss ich zur stationären Aufnahme mitbringen?	21
6 Utensilien und Hilfsmittel	22
7 Last but not least	22
VI Alternativen zur Operation	23
1 Physikalische Therapie	23
2 Bewegungstherapie, Physiotherapie	23
3 Diätetik	24
4 Medikamentöse Therapie	24
5 Spritzen in das Gelenk	25
6 Knorpelzelltransplantation	25
VII Verhalten nach der Operation	26
1 Gefahren und Risiken	26
2 Überblick: Die Zeit der Rehabilitation	27
a) Rehabilitation	27
b) Bett / Schlafstellung	27
c) Geschlechtsverkehr	28
d) Sitzen	28
e) Toilette	28

f) Baden / Duschen	28
g) Laufen / Gehen	28
h) Autofahren	28
3 Therapie nach der Operation	29
a) Physiotherapie	29
b) Ergotherapie	29
c) Physikalische Therapie	30
d) Wassertherapie	30
e) Reflextherapien	31
f) Medikamente	31
VIII Selbständigkeit im Alltag	32
1 Einleitung	32
2 Grundregeln für alle Bewegungs- und Handlungsabläufe	32
3 Alltagsbewältigung	36
a) Liegen / Schlafen im Bett	36
b) Sexuelle Betätigung	38
c) Aufstehen aus dem Bett, Einsteigen in das Bett	39
d) Sitzen auf der Bettkante, auf dem Stuhl, auf der Toilette	41
e) Bücken	44
f) Körperpflege (Baden, Duschen, Waschen, Abtrocknen Eincremen, Haarewaschen)	46
g) An- und Auskleiden	50
h) Autofahren, Ein-/Aussteigen	55
i) Treppensteigen	57
j) Haushalts- und Gartenarbeiten	58
k) Sportarten	59
IX Anhang	63
1 Hilfsmittel in der Übersicht	64
2 Anleitung zur Benutzung eines Strumpfanziehers	68
3 Anleitung zur Benutzung einer Anziehhilfe für Kompressionsstrümpfe	70
X Glossar	72