

Herausgegeben von Ulrich Hinkelmann
und Michael Fleischhauer

Die Endoprothese

Das künstliche Hüft- und Kniegelenk Schritt für Schritt erklärt

1. Auflage

Mit Beiträgen von:

Dr. med. Rüdiger Brocks, Hamburg; Dr. med. Michael Fleischhauer, Ascheffel;
Dr. med. Götz v. Förster, Hamburg; Dr. med. Lars Frommelt, Hamburg; Imke Glatho,
Hamburg; Ursula Heinrichs, Vogelsang; Dr. med. Ulrich Hinkelmann, Sieseby;
Dr. med. Thomas Wessinghage, Damp



URBAN & FISCHER
München • Jena

Inhaltsverzeichnis

1	Gelenke und Arthrose	.1
1.1	Aufbau des Hüftgelenkes.	.1
1.2	Aufbau des Kniegelenkes.	.2
1.3	Arthrose.	.3
1.3.1	Arthroseentstehung.	.3
1.3.2	Typische Beschwerden.	.4
1.3.3	Alternative Behandlungsmethoden.	.4
2	Rund um die Operation	.7
2.1	Die Wahl der Klinik	.7
2.2	Zeitpunkt der Operation.	.8
2.3	Vorbereitungszeit	.8
2.3.1	Röntgen.	.8
2.3.2	Muskelaufbau - Physiotherapie vorder Operation.	.9
2.3.3	Gelenkpunktion.	.9
2.4	Eigenblutspende.	.9
2.5	Endoprothesensysteme.	.11
2.5.1	Verankerungsprinzipien.	.11
2.5.2	Prothesentypen.	.11
2.6	Vor der Operation.	.13
2.6.1	Checkliste Anreisevorbereitungen.	.13
2.6.2	Aufnahme in der Klinik.	.14
2.6.3	Aufklärung.	.15
2.7	Die Operation.	.16
2.7.1	Narkose.	.16
2.7.2	Die Stunden vor der Operation.	.17
2.7.3	Die Operation.	.18
2.8	Nach der Operation.	.20
2.8.1	Die Stunden nach der Operation.	.20
2.8.2	Die ersten Tage nach der Operation.	.20

2.8.3	Die zwei Wochen nach der Operation.	21
2.8.4	Wundheilung.	22
2.8.5	Rehabilitation.	23
3	Rehabilitation	25
3.1	Die Anschlussheilbehandlung (AHB).	25
3.2	Tipps für eine rasche Genesung.	26
3.2.1	Was auf Sie zukommt	26
3.2.2	Zehn Endregeln.	27
4	Physiotherapie/Aktivitäten des täglichen Lebens.	29
4.1	Ziele der Physiotherapie.	29
4.2	Muskelaufbau.	29
4.3	Körperwahrnehmung.	30
4.4	Koordination - Führerschein für das neue Gelenk	31
4.5	Muskeldehnung.	31
4.6	Echte und scheinbare Beinlängen- unterschiede.	31
4.7	Gangschulung.	32
4.7.1	Belastbarkeit	32
4.7.2	Gangart	33
4.7.3	Einsatz von Gehhilfen.	35
4.7.4	Treppensteigen.	38
4.8	Aktivitäten des täglichen Lebens.	39
4.8.1	Schuhe anziehen.	40
4.8.2	Sitzen und Stehen.	40
4.8.3	Knien und Bücken.	41
4.8.4	Tragen.	41
4.8.5	Körperpflege.	42
4.8.6	Hilfsmittel.	44
5	Risiken und deren Vermeidung	47
5.1	Thrombose.	47
5.1.1	Ursachen und Symptome.	47

5.1.2	Risikofaktoren	47
5.1.3	Vorbeugung	47
5.2	Luxation.	49
5.2.1	Ursachen und Symptome.	49
5.2.2	Vorbeugung.	49
5.3	Infektionsrisiko.	51
5.3.1	Risikofaktoren.	51
5.3.2	Vorbeugung.	51
5.4	Verknöcherung.	52
5.4.1	Ursachen und Symptome.	52
5.4.2	Vorbeugung und Therapie.	52
6	Alltag	53
6.1	In der eigenen Wohnung	53
6.1.1	Vorbereitung der Wohnung.	53
6.1.2	Checkliste Alltag.	56
6.1.3	Sicherheit	57
6.2	Tagesorganisation.	58
6.2.1	Vordem Aufstehen.	58
6.2.2	Tagesablauf.	58
7	Reisen und Sport	59
7.1	Reisen.	59
7.1.1	Verhaltensmaßnahmen.	59
7.1.2	Wahl des Verkehrsmittels.	59
7.1.3	Checkliste Reisen.	63
7.2	Sport	64
7.2.1	Vor- und Nachteile.	64
7.2.2	Voraussetzungen.	64
7.2.3	Gegenanzeigen.	65
7.2.4	Die Auswahl der Sportart	65
7.2.5	Checkliste Sport	74

8	Liebe, Lust und Leidenschaft	.77
8.1	Auf den Partner eingehen.	.77
8.2	Körperliche Einschränkungen.	.78
8.2.1	Hüftgelenkprothese bei der Frau.	.78
8.2.2	Kniegelenkprothese bei der Frau.	.78
8.2.3	Hüftgelenkprothese beim Mann.	.79
8.2.4	Kniegelenkprothese beim Mann.	.79
9	Ernährung und Gewicht	.81
9.1	Nie wieder dick.	.81
9.2	Fett macht krank.	.81
9.2.1	Lernen Sie, wieder Fett zu verbrennen.	.81
9.2.2	Insulinmast	.82
9.2.3	Glukagon-der Gegenspieler des Insulins	.83
9.2.4	Diäten funktionieren nicht	.83
9.2.5	Bin ich zu dick?.	.84
9.2.6	Die fünf Säulen der Gewichtsabnahme.	.85
9.2.7	Schlank essen.	.91
9.2.8	Checkliste Ernährung.	.95
9.2.9	Checkliste Gewichtsabnahme.	.96
9.3	Nahrungsmitteltabellen.	.98
9.3.1	Fatbumer.	.98
9.3.2	Fettnäpfchen und Glyxfallen.	.100
10	Heimübungsprogramm mit Übungsanhang	.103
10.1	Grundlagen.	.103
10.2	Ausgangsübungen.	.104
10.2.1	Entstauen, nichtStauen.	.104
10.2.2	Reiz mindern, Schmerz lindern.	.104
10.3	Maßnahmen zur Schmerzlinderung.	.105
10.3.1	Kalte Quarkpackung.	.105
10.3.2	Crush-Eis.	.106
10.4	Steigerung der Beweglichkeit (B).	.106
10.4.1	Heiße Rolle.	.107

10.5	Übungsanhang107
10.5.1	Übungen im Stand.108
10.5.2	Übungen im Sitzen.113
10.5.3	Übungen in Rückenlage.115
10.5.4	Das Heimprogramm für Fortgeschrittene	117
10.6	Häufig gestellte Fragen.121
	Sachwortverzeichnis.123