

Dr. med. Christoph Schönle  
PD Dr. med. Thomas Hess  
Silke Rödiger

## Schmerzfrei & beweglich mit dem neuen **Hüftgelenk**

- Zahlreiche Tipps für die Zeit vor und nach der OP
- Die besten Reha-Übungen für zu Hause
- Wie Sie sich sicher und richtig bewegen



 **TRIAS**

616.72-77

# Inhalt



## Grundlagenwissen

■ Vorwort	6
<b>Natürliche und künstliche Hüftgelenke</b>	
■ Das Hüftgelenk – ein Kugelgelenk	7
Gelenkpfanne und Hüftkopf	8
Die Muskulatur im Hüftbereich	8
Belastungen für Muskeln und Gelenke	9
■ Künstliche Gelenke – Modelle und Funktionen	10
Verankerung des künstlichen Hüftgelenks im Knochen	11
Materialien für Hüftpfanne und Prothesenstiel	12
Materialien für Prothesenkopf und Inlay	14
Prothesensonderformen	14
Einwachsen und Haltbarkeit der Prothese	16
	19



## Richtige Vorbereitung

6 <b>Gut informiert, sicher operiert</b>	21
■ Der richtige Zeitpunkt	22
7 ■ Fit in den OP	24
8 <b>Fitnessstraining</b>	24
8 <b>Medizinische Maßnahmen</b>	25
9 <b>Vorbereitung auf die Klinik und die Zeit danach</b>	26
10 ■ <b>Der Ablauf der Operation</b>	28
Der Tag davor	28
11 <b>Der Operationstag</b>	28



## Neue Mobilität

### Nach der Operation: Die ersten Schritte

- Die erste Woche danach 32
- Mögliche Komplikationen 33
- Protheseninfektion 35
- Thrombose 35
- Luxation 36
- Knochenbrüche 38
- Nervenschäden 39
- Beinlängendifferenzen 40
- Vorbeugen ist besser als Heulen 42
- Sechs Regeln für die erste Zeit 42
- Was Sie dürfen – und was nicht 45
- Hilfsmittel und behindertengerechte Umgebung 59

### Bewegung in der Reha und zu Hause

- Die Rehabilitation nach einer Hüftoperation 64
- 65



## Wieder fit werden

- Ambulante, teilstationäre oder stationäre Rehabilitation? 66
- Therapie des Muskelschwundes 68
- Übungen zum Muskelaufbau 70
- Kräftigungsübungen in Rückenlage 70
- Kräftigungsübungen im Sitzen und im Stehen 74
- Stabilisation des Hüft- und Kniegelenks 78
- Übungen zur Muskeldehnung 79
- Dehnübungen für die unteren Extremitäten 79
- Sport für Hüftpatienten 83
- Grundsätzliche Vorüberlegungen 83
- Das Für und Wider der einzelnen Sportarten 84
- Service 96
- Informationen für Patienten 96
- Facharzt- und Kliniksuche 99
- Selbsthilfgruppen 100
- Stichwortverzeichnis 101