

Dr. Wolfgang Ditzen  
Natascha Becker

# ***Die Hüft-Sprechstunde***

*Alle Therapien  
von Naturheilkunde bis  
High techmedizin*

HERBIG  
Gesundheitsratgeber

# ***Inhalt***

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Die Hüfte - ein Blick ins Innere</b> . . . . .	<b>13</b>
Knochen und Gelenk . . . . .	13
Die Muskulatur . . . . .	14
Unter Belastung . . . . .	15
<b>Alarmsignale</b> . . . . .	<b>17</b>
Welche Hüfterkrankungen gibt es? . . . . .	18
Selbsttest: Sind meine Gelenke gefährdet? . . . . .	18
Lieber zum Arzt - erste Anhaltspunkte . . . . .	20
Den richtigen Arzt finden . . . . .	21
Gut vorbereitet ins Arztgespräch . . . . .	22
<b>Arthrose auf dem Vormarsch</b> . . . . .	<b>25</b>
Was ist überhaupt Arthrose? . . . . .	25
Das Gelenk aus der Balance . . . . .	26
Knorpel verschleißten sich erst unbemerkt . . . . .	28
Wie der Arzt Arthrose erkennt . . . . .	31
Schmerzen lindern und den Verschleiß ausbremsen . . . . .	32

## Die Hüft-Sprechstunde

Manchmal funktioniert es:

konservative Methoden. . . . . 33

*Aus eigener Erfahrung: Eine Patientin berichtet* 34 • *Physikalische Therapie* 35 • *Behandlung mit Medikamenten* 40 • *Orthopädische Hilfsmittel* 43 • *Was man selber tun kann* 44

Oft die einzige Lösung: operative Methoden . . . . 46

*Aus eigener Erfahrung: Eine Patientin berichtet* 47 • *Wann ist eine Operation sinnvoll und notwendig?* 49 • *Altersunterschiede* 50 • *Das Gelenk erhalten oder ersetzen?* 51 • *Gelenkerhaltene Techniken - Arthroskopie und Osteotomie* 51 • *Das künstliche Hüftgelenk* 55 • *Die Prothesen-Typen* 56 • *Verschiedene Operationsmethoden* 60 • *Wie findet man die richtige Klinik?* 65 • *Wissenswertes rund um den Eingriff* 68

**Kinder und Jugendliche** . . . . . 81

Typische Hinweise - so erkennt man, dass etwas nicht stimmt . . . . . 81

Untersuchungen bei Neugeborenen. . . . . 83

Hüftdysplasie und Hüftluxation. . . . . 84

*Früherkennung macht den Unterschied* 85 • *Worauf Eltern achten sollten* 86 • *Was kann man tun? - Konservative Verfahren* 87 • *Operation einer Dysplasie* 89

Coxa Valga . . . . . 90

Coxa Vara . . . . . 92

Perthes-Erkrankung. . . . . 95

Jugendliche Hüftkopflösung. . . . . 98

<b>Sportler - eine besondere Patientengruppe</b> . . . .	103
Aus eigener Erfahrung: Ein Sportler berichtet . . . .	104
Die häufigsten Verletzungen und Erkrankungen . . . . .	105
<i>Adduktorenzerrung oder -riss</i> 106 •	
<i>Oberschenkelzerrung oder -riss</i> 108 •	
<i>Gesäßmuskelerregung</i> 108 • <i>Schleimbeutel-</i> <i>erregung</i> 109	
Mit Rehabilitation zu alter Stärke. . . . .	111
Gelenkfreundlich trainieren. . . . .	113
<i>Der Trainer als Vorbild</i> 113 • <i>Zu viel des</i> <i>Guten: Übertraining</i> 114 • <i>Spezialfall</i> <i>Kinder</i> 115	
<b>Rehabilitation - wieder auf die Beine kommen.</b> . . . . .	117
Stationärer Aufenthalt. . . . .	117
<i>Was kommt auf Sie zu?</i> 118 • <i>Training für</i> <i>die Hüfte</i> 122 • <i>Gezielte Beratung und</i> <i>ärztliche Betreuung</i> 124 • <i>Wer zahlt was?</i> 125 • <i>So finden Sie die richtige Klinik</i> 127	
Ambulante Alternativen. . . . .	129
<b>Vorbeugung - was Gelenke mögen.</b> . . . . .	133
Ausgewogen und knochenfreundlich: <b>e</b> Ernährung . . . . .	133
j. Tipps für Abnehmwillige. . . . .	138
; Hüftfreundlicher Alltag . . . . .	140
eine Helfer - große Wirkung. . . . .	142
i:	

## Die Hüft-Sprechstunde

<b>Übungen und Gymnastik</b> .....	149
Zurück in ein aktives Leben. ....	150
<i>Krankengymnastik 150 • Manuelle     Therapie 152 • Gangschule 152 •     PNF 154 • Wirbelsäulengymnastik und     Rückenschule 154 • Übungen für zu     Hause 155</i>	
<b>Sport tut gut</b> .....	160
<i>Empfehlenswerte Sportarten 161 • Was     Hüften gefährlich werden kann 161 •     Tipps für Einsteiger 163 • Wenn der innere     Schweinehund jammert 164</i>	
<b>Service</b> .....	166
Glossar - Medizinische Fachbegriffe zu Hüfterkrankungen. ....	166
Hilfreiche Adressen. ....	168
<b>Register</b> .....	173