



➤ Exkurse

- 76 Faszientraining
- 146 Krankenhauskeime
- 155 Zurück zur Normalität

- 6 **Übungsübersichten**
- 10 **Einleitung**
- 15 **Die Vorstellung eines wichtigen Gelenks**
- 16 **Ist es die Hüfte?**
  - 17 Erkennen von Hüftbeschwerden
  - 20 Aufbau des Hüftgelenks
- 26 **Erkrankungen des Hüftgelenks**
  - 27 Hüftdysplasie
  - 27 Hüftkopfnekrose bei Kindern
  - 28 Hüftkopfnekrose im Erwachsenenalter
  - 28 Jugendliche Hüftkopflösung
  - 29 Impingement-Syndrom
  - 29 Labrumverletzung
  - 29 Hüftschnupfen
  - 30 Schenkelhalsfraktur
  - 30 Arthrose
  - 35 Osteoporose
- 38 **Untersuchung des Hüftgelenks**
  - 39 Tests für das Hüftgelenk
  - 41 Apparate und Maschinen
  - 43 Rücken und andere Ursachen
- 47 **»Fahrplan« Hüftgelenk**
  - 48 **Was jetzt zu tun ist**
    - 48 Vorstellung in der Praxis
    - 50 Selbsteinschätzung
  - 51 **Wie mache ich weiter?**
    - 51 Basistherapie
    - 54 Ernährung
- 59 **Übungsprogramm Hüfte**
  - 60 **Allgemeines zum Training**
    - 63 Mobilität
    - 81 Kraft
    - 99 Ausdauer
    - 115 Koordination
  - 125 **Konservative Therapie**
    - 126 **Physiotherapie**
      - 126 Krankengymnastik
      - 126 Manuelle Therapie
      - 127 Physikalische Therapie
      - 127 Ergotherapie
    - 128 **Hilfsmittel helfen doch**
      - 128 Weicher Absatz
      - 128 Gehstock
      - 128 Bandage
    - 130 **Medikamente und Nahrungs-ergänzungsmittel**
      - 130 Salben und Gele
      - 130 Tabletten und Tropfen
      - 132 Nahrungsergänzungsmittel
    - 134 **Spritzen und Injektionen**
      - 134 Kortison
      - 134 Hyaluronsäure
      - 135 Eigenblutbehandlungen
      - 135 Stammzelltherapie
    - 137 **Operationen**
      - 138 **Gelenkerhaltende Operationen**
        - 139 Arthroskopien
        - 142 Knorpelchirurgie
        - 143 Umstellungsoperationen
      - 148 **Gelenkersetzende Operationen**
        - 150 Standardprothesen
        - 152 Kurzschaftprothesen
        - 154 Wechseloperationen
      - 158 **Service**
        - 158 **Quellenangaben**
        - 158 Danksagung
        - 159 Stichwortverzeichnis