Sachverzeichnis

A
Alpinski 92
Anfersen 70
Anpressdruck 89
Anschlussrehabilitation 34
Antirheumatika, nicht steroidale 17
Arthroskopie 18
Aufnahmetag 35
Aufstehen 45
Ausfallschritt 70

B
Ballrollen 66
Beinmuskulatur kräftigen 78
Belastung 59
Bewegung 15
Blutungen 30
Bodenwischen 68

C
Chondromalazie 13
Cortison 17
Cortison-Injektion 17

D
Dehnlagerungen 72
Dehnübungen 76
Dreipunktgang 52
Druckkräfte 87

E
Einbeinstand 70, 82
Einlagen 16
Entstauungsübung 64
Entzündungsphase 42
Erholung 59

F
Fersengleiten 66
Fersenstand 80
Fitnessstudio 91

G
Gegenstände aufheben 54
Gegenstand rollen 68
Gehstützen 50
Gehtraining 84
Gelenkspiegelung 18
Gelenkspritze 17
Gelenkwinkel 42
Gleichgewichtstraining 82
Golf 92
Gonarthrose 14

H
Hämatome 30
Heilungsphasen 42
Hinknien 54
Hyaluronsäure-Injektion 18

I
Infektion 28, 32

J
Jogging 90

K
Kniearthrose 15
– Therapieoptionen
  – medikamentöse 17
  – nicht operative 15
  – operative 18
Kniebeuge 78, 80, 89
Kniebeugung 40
– verbessern 74
Kniebeweglichkeit verbessern 66, 68, 70
Kniegelenk 10
– aktiv bewegen 66
– Anatomie 10
– Arthrose 13
– Beugung 41
– bewegen 48
– Funktion verbessern 68
– Kräfte, einwirkende 87
– kühlen 45
– künstliches 22
  – Entscheidungskriterien 22
  – Modelle 24
  – OP-Ablauf 36
  – Steifheit 30
  – Vorgespräche 33
– lagern 44
– Stabilität verbessern 82
– Streckung 72
– Übungen 58
Kniegelenkbandagen 16
Kniekehlenzug 72, 74
Knie-OP 33
– Ablauf 36
– Komplikationen 28
– Kriterien 22
Kniependel 62
Knieprothese 24
– Haltbarkeit 31
– Standzeit 31
– unikondyläre 24
Kniestreckung verbessern 72
Kniewinkelposition 74
Knorpel 13
Knorpeldefekte 15
Krafttraining 58, 91
– Kniegelenk, Belastung 89
Krankengymnastik 49
Kühlen 45

L
Lagerung 44
Lymphdrainage 49

M
Medikamente 17

Medikamentenanpassung 34
Motorschiene 46

N
Narkose 35
Nervenschäden 30

O
Oberflächenersatzprothese 25
Oberschenkeldehnung 76
Oberschenkelinnenseite dehnen 76
Oberschenkelkraft 78
Operationstag 35
Orthesen 16

P
Physiotherapie 15
Prothese, gekoppelte 26
Protheseninfekt 29
Prothesenlockerung 30
Prothesenregister 31
Prothesenwechsel 31

R
Radfahren 90
Rehamaßnahmen 48
Rollator 53
Rotationskräfte 89

S
Scherkräfte 87
Schmerzmittel 17
Schuhe 49
Schwellung abbauen 64
Schwimmen 91
Skilanglauf 91
Sonderprothese 26
Spazierengehen 90
Sportarten 90
– ungünstige 92
Sport, Knieprothese 89
Stabilität und Koordination verbessern 82
Standbeintraining 82

T
Teilprothese 24
Tennis 92
Thrombose 29, 44
Totalendoprothese 25
Trainingsprinzipien 58
Treppensteigen 53

U
Übergewicht 16
Übung
– Beinmuskulatur kräftigen 78
– Kniebeugung verbessern 74
– Kniebeweglichkeit verbessern 66, 68, 70
– Kniestreckung verbessern 72
– Schwellung abbauen 64
– Stabilität und Koordination verbessern 82
Umbauphase 43
Umstellungsosteotomie 19
Unterarmgehstützen 50
Unterschenkelhub 68
Unterschenkelschwung 66

V
Vierpunktgang 50

W
Walking 90
Wandern 90
Wassergymnastik 49, 91

Z
Zellwachstumsphase 43

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

https://kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart

/trias.tut.mir.gut /trias_verlag /triasverlag www.trias-verlag.de/newsletter