

Stichwortverzeichnis

A

ACT (autologe Chondrozytentransplantation) 143
 Antetorsionswinkel 22
 Arthrose 11, 30, 140
 Arthroskopien 138, 139
 Arztbesuch 48
 Ausdauer 99
 Ausfallschritt, seitlich 89

B

Balancieren 116
 Ballübung 118
 Bandage 128
 Bänder 23
 Basistherapie 51
 Beckenheben 85
 Behandlung 51
 Behandlungsoptionen 13
 Beinheben 87
 Beinpresse 88
 Body-Mass-Index 57

C

Checks, regelmässige 52
 Compliance 51
 Computertomografie 43
 Corailschaft 152

D

Dehnen 63, 66
 Dehnungstests 64
 Dog Leg 92

E

Eigenblutbehandlungen 135
 Einbeinstand 123
 EndoCert 153
 Endoprothesenregister 154
 Endoprothetik 148
 Epiphysenlösung 28
 Ergotherapie 127
 Erkrankungen 26
 – Arthrose 30
 – Hüftdysplasie 27
 – Hüftkopflösung, jugendliche 28
 – Hüftkopfnekrose bei Kindern 27
 – Hüftkopfnekrose im Erwachsenenalter 28
 – Hüftschnupfen 29
 – Impingement-Syndrom 29
 – Labrumverletzungen 29
 – Osteoporose 35
 – Schenkelhalsfraktur 30
 Ernährung 54
 – CLEAN Eating 56

– Ernährungspyramide 56
 – Fette 55
 – Kohlenhydrate 54
 – Mikronährstoffe 56
 – Proteine 55
 – Wasser 56

F

Faszien 63
 Faszientraining 76
 Femurosteotomie, intertrochanträre 144
 Finger-Boden-Abstand 64
 Forgotten Joint Score 156

G

Gehstock 128
 Gele 130
 Gelenkspiegelungen 138, 139

H

Harris Hip Score 17
 Hilfsmittel 128
 – Bandage 128
 – Gehstock 128
 – Weicher Absatz 128
 Hüftbeschwerden
 – Erkennen 17
 – Test 17
 Hüftdysplasie 27
 Hüfte
 – Definition 16
 Hüftgelenk
 – Aufbau 20
 – Bänder 23
 – Erkrankungen 26
 – Kapseln 22
 – Knorpel 22
 – Muskulatur 24
 – Schnelltest 39
 – Ultraschall 41
 – Untersuchungen 38
 – Untersuchungen, technische 41
 – Winkel 21
 Hüftgelenkersatz
 – Häufigkeit 10
 – Perspektiven 12
 – Ursachen 11
 Hüftkopflösung, jugendliche 28
 Hüftkopfnekrose bei Kindern 27
 Hüftkopfnekrose im Erwachsenenalter 28
 Hüftschnupfen 29
 – Test 30
 Hyaluronsäure 134

I

Impingement 139
 Impingement-Syndrom 29
 Index, glykämischer 55
 Infektionen 146
 Injektionen 134
 Inlineskaten 110

J

Joggen 51

K

Kalzium 36
 Kapseln 22
 Kästchenhüpfen 121
 Kellgren-Lawrence-Score 42
 Kickbacks 83
 Knochendichte 53
 Knorpel 13, 22, 142
 Knorpelchirurgie 142
 Knorpelzelltransplantation 143
 Körperfett 57
 Kortison 134
 Krankengymnastik 126
 Krankenhauskeime 146
 Kurzschaftprothesen 152

L

Labrumverletzungen 29, 141
 Langzeitausdauer 99

M

Magnetresonanztomografie 43
 Manuelle Therapie 126
 Medikamente 130
 – Gele 130
 – Salben 130
 – Tabletten 130
 – Tropfen 130
 Mikrofrakturierung 142
 Morbus Perthes 28
 Muskelmasse 57
 Muskulatur 24

N

Nahrungsergänzungsmittel 132
 Nordic Walking 100
 NSAR 130

O

Oberschenkelöffner 91
 Operationen 137
 – gelenkerhaltende 138
 – gelenkeretzende 148
 Osteoporose 35
 – Test 36

Osteotomie, periazetabukäre 144
Osteotomie, Triple 144

P

Physikalische Therapie 127
Physiotherapie 126
Plank 95, 96
Polyethylen 148
Prehabilitation 52
Pufferabsatz 128

R

Radfahren 102
Range of Motion 41
Risikofaktoren 51, 53, 154
Röntgen 42
Rudern 106

S

Salben 130
Schenkelhalsfraktur 11, 30
Schenkelhalswinkel 21
Schere 90
Schwimmen 104
Selbsteinschätzung 50
Sex mit Hüftprothese 155
Skilanglauf 112

Sport 155
Spotornoschaft 152
Spritzen 134
Sprossenwand 120
Stammzelltherapie 135
Standardprothesen 150
Stand-up-Paddling 108

T

Tabletten 130
Therapie, konservative 125
– Ergotherapie 127
– Krankengymnastik 126
– Manuelle Therapie 126
– Physikalische Therapie 127
– Physiotherapie 126
Trainingsprogramm
– Mobilität 63
Trampolin 119
Tropfen 130

U

Übergewicht 50, 154
Übungsprogramm 59
– Ausdauer 99
– Koordination 115
– Kraft 81

– Trainingsaspekte 60
Übungstherapie 51
Ultraschall 41
Umstellungsoperationen 143
Untersuchungen, technische
– Computertomografie 43
– Magnetresonanztomografie 43
– Röntgen 42
– Ultraschall 41

V

Vier-Säulentraining 60
Vitamin D 36

W

Waage 86
Wackelbrett 117
Wadenmuskulatur 93
Wall Sits 84
Wechseloperationen 154
Weicher Absatz 128
WHO-Stufenschema 131

Z

Zahlenmalen 122
Zentrum-Ecken-Winkel 22
Zweymüllerschaft 150

TRIAS, einer der führenden Ratgeberverlage im Bereich Gesundheit, gehört zur Thieme Gruppe, marktführender Anbieter medizinischer Fachinformationen und Services. Anspruch der Thieme Gruppe ist es, den im Gesundheitswesen tätigen Berufsgruppen sowie allen an Gesundheit Interessierten genau die Informationen und Angebote bereitzustellen, die sie in einer bestimmten Arbeitssituation oder Lebensphase benötigen. Durch die hohe Qualität und zielgruppenspezifische Relevanz der angebotenen Leistungen bereitet Thieme den Weg für eine bessere Medizin und mehr Gesundheit im Leben.