

INHALT

1	MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN	
1.1	Definition der (Hüft-) Arthrose	12
1.2	Wie häufig kommt die Hüftarthrose in der Bevölkerung vor?	12
1.3	Ursachen der Hüftarthrose	12
1.4	Symptomatik der Hüftarthrose	13
1.5	Diagnose der Hüftarthrose	14
1.6	Therapiemöglichkeiten zur Behandlung der Hüftarthrose	15
1.6.1	Allgemeines zur Therapie	15
1.6.2	Operative Therapie der Arthrose	16
1.6.3	Konservative Therapie der Arthrose	16
1.7	Sporttherapie als eine Form der Bewegungstherapie	21
1.7.1	Was ist Sporttherapie?	22
1.7.2	Wie wird Sporttherapie angewendet?	22
1.7.3	Wirkt Sporttherapie bei Hüftarthrose?	22
1.7.4	Wer bietet Sporttherapie bei Hüftarthrose an – kann ich diese auch selber durchführen?	24
1.7.5	Das Tübinger Hüftkonzept THüKo zur Behandlung der Coxarthrose	25
1.8	Literatur	26

~

2	WISSENSWERTES	
2.1	Wissenswertes zur Anatomie der Hüfte	30
2.1.1	Knochen der Hüfte	31
2.1.2	Knorpel, Bänder, Kapsel	32
2.1.3	Hüftmuskulatur	33
2.2	Wissenswertes zur Biomechanik des Hüftgelenks	34
2.2.1	Die Hüfte als Kugelgelenk	34
2.2.2	Bewegungsausmaß der Hüfte	35
2.2.3	Gelenkbelastungen der Hüfte	35
2.2.4	Achsgerechtes Belasten der Hüfte	35
2.3	Wissenswertes zum Training	36
2.3.1	Training bei Hüftarthrose	36
2.3.2	Trainingsmethoden zur Wahrnehmungsschulung und Mobilisation	37
2.3.3	Krafttraining und Trainingsmethoden	37
2.3.4	Gleichgewichtsfähigkeit und Trainingsmethoden	42
2.3.5	THüKo: Trainingsmethoden auf einen Blick	44
2.4	Wissenswertes zur Trainingsdokumentation	45
2.4.1	Schmerzen beim Training	46
2.5	Phasen des Heimtrainingsprogramms von THüKo	47
2.6	Literatur	48
3	VON DER THEORIE ZUR PRAXIS	
3.1	Einführung	50
3.1.1	Gesundheitliche Risiken und Kontraindikationen	50
3.1.2	Wichtige Informationen zur erfolgreichen Umsetzung des Heimtrainingsprogramms	50
3.1.3	Ausgangsstellungen	51
3.1.4	Übungsmaterialien	51
3.1.5	Rahmenbedingungen für ein erfolgreiches Training	57
3.2	Das Training beginnt	57
3.2.1	Phase I (Woche 1 - 3)	57
3.2.2	Phase II (Woche 4 - 8)	95
3.2.3	Phase III (Woche 9 - 12)	140