

- 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 Nahrungsergänzungsmittel**
  - 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