

Heidi Rauch & Peter Herrchen

Mut zur neuen Hüfte!

- Tipps rund um die Hüft-OP von A bis Z
- Sportliche „Titanhüften“-Träger berichten
- Renommierte Operateure im Interview
- Physio-Übungen für die (künstliche) Hüfte

edition
rauch
zeichen

„Den Mut bis ins Alter bewahre,
denn erst Deine letzten Jahre
erfüllen, was die Jugend verhiess.“

*(Robert Browning, englischer Dichter; * 1812 London - † 1889 Venedig,
beigesetzt in der Poets Corner in der Londoner Westminster Abbey.)*

Seine Mutmach-Leistung: Er befreite 1846 seine große Liebe, die als todkrank geltende Dichterin Elizabeth Barrett, aus den Fängen ihres autoritären Vaters, heiratete sie heimlich und floh mit ihr nach Italien. Dort wurde die Lungenkranke in der guten Luft wieder gesund, bekam mit über 40 ein Kind mit dem sechs Jahre jüngeren Robert und ernährte mit ihren Gedichten die Familie.

Elizabeth Barrett-Browning lebte bis zu ihrem Tod 1861 mit Robert und Sohn Pen in Florenz, wo sie auch beigesetzt ist. Erst nach ihrem Tod fand auch Robert Brownings Werk mehr Beachtung.

Heidi Rauch & Peter Herrchen

Mut zur neuen Hüfte!

- Tipps rund um die Hüft-OP von A bis Z
- Sportliche „Titanhüften“-Träger berichten
- Renommierte Operateure im Interview
- Physio-Übungen für die (künstliche) Hüfte



Originalausgabe

1. Auflage August 2012

© Edition Rauchzeichen

Heidi Rauch & Peter Herrchen GbR

Schloss Aufhausen, Schlossallee 28

D-85435 Erding

Umschlagfoto:

© Hubert Hornsteiner

Das Foto entstand am 23. Juli 2012 um 9 Uhr früh am 1.100 m hohen Bergsee Ferchensee oberhalb von Mittenwald (zu Fuß in knapp einer Stunde erreichbar) bei 9 Grad Außentemperatur und zeigt Gabriele Hornsteiner, die Ehefrau des Fotografen und Buchgestalters.

ISBN 978-3-00-039196-5

Alle Rechte vorbehalten.

Jede Art der Reproduktion, auch auszugsweise, bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlags.

www.mut-zur-neuen-huette.de

edition
rauch
zeichen

Vorwort

Vom Online-Kontakt zum Mutmach-Buch

Zwei Doppel-TEP-Träger wollen Mut machen — mit aufmunternden Tipps und wahren Geschichten



Heidi Rauch im Juli 2012 beim Abschlag im Golfclub Karersee in Südtirol, unweit der Moseralm, deren Chefinnen in diesem Buch mit 4 TEPs vertreten sind.

Wir beide haben einiges gemeinsam: zwei Hüft-TEPs (für Nicht-Eingeweihte: Totalendoprothesen, vulgo künstliche Hüftgelenke), das Geburtsjahr 1957, Freude an Bewegung und einen Blog, ein Internet-Tagebuch. Heidi Rauch hat in ihrem Blog titanhuefte.wordpress.com ihre Erfahrungen mit zwei Hüft-OPs in einem Jahr von A bis Z beschrieben; Peter Herrchen konzentriert sich in seinem Blog endoprothese.wordpress.com auf das Thema „Endoprothese und Sport“ mit Hinweisen auch auf medizinische Artikel und Studien. Über diese meist humorvoll und mit einem Schuss Selbstironie geschriebenen Texte haben wir uns kennengelernt, uns gemailt, telefoniert und uns dann getroffen. Aber nein, wir sind kein Liebes-

paar geworden! Wir sind beide glücklich verheiratet. Unsere Partnerschaft beschränkt sich auf dieses Mutmach-Buch und hat das Ziel, *Sie* glücklich zu machen!

Die vielen positiven Reaktionen auf unsere Blog-Beiträge haben uns selbst Mut gemacht, dieses Buch zu schreiben. Wir haben gemerkt, dass

unser Beispiel viele Menschen ermutigt hat – ermutigt zu mehr Bewegung vor oder nach der Hüft-OP oder ermutigt zur Hüft-OP selbst. Wir möchten mit „Mut zur neuen Hüfte!“ möglichst vielen Menschen Hilfestellung geben, denen noch der letzte Anstoß fehlt, die noch unsicher sind. Wir hoffen, viele offene Fragen rund um das künstliche Hüftgelenk beantwortet zu haben – aus weiblicher Genuss-Sportlerin-Sicht und aus männlicher Sportverrückten-Sicht, aus medizinischer und physiotherapeutischer Sicht sowie aus der Sicht vieler sportlicher TEP-Träger von Anfang 35 bis über 87 Jahren. An dieser Stelle einen ganz herzlichen Dank allen, die hier mitgemacht haben!

Wir freuen uns über Ihre Resonanz und wünschen uns, dass Sie dieses Buch all denjenigen weiterempfehlen, die Sie – dank selektiver Wahrnehmung – nach der Lektüre auch als potentielle Hüft-Patienten identifizieren.

In diesem Sinne wünschen wir allen Lesern Mut zur Hüft-OP, wenn sie denn nötig ist, und Mut zu mehr Bewegung, die bestimmt nötig ist. Wir freuen uns jetzt schon mit Ihnen, wenn Sie hinterher eine neue „bewegte“ Lebensqualität erleben!

Heidi Rauch und Peter Herrchen



Peter Herrchen im April 2011 beim Cross-Triathlon „Neroman“ in seiner Heimatstadt Wiesbaden.

Inhalt

Vorwort	4
I: Die Autoren und ihre Hüft-Geschichte	
- Heidi Rauch – Titanhüften-Glück	8
- Peter Herrchen – Vom Gipsbett zum Tischtennis- Leistungssportler und Triathleten	22
II: Vorher = undefinierbare Beschwerden – und wie man ihnen begegnen kann	
- ABC der ersten unheilvollen Anzeichen	38
- ABC der eher „alternativen“ Heilmethoden (weibliche Sicht)	44
- ABC der eher „konservativen“ Heilmethoden (männliche Sicht)	57
III: Erkenntnis = eine Hüft-OP wird unvermeidbar – und wie man sich darauf einstellen kann	
- ABC der Hilfsmittel – aus weiblicher und männlicher Sicht	64
- Physio-Übungen – Die 9 goldenen HOP-HIP-Regeln	83
- Ganganalyse – Richtiges Gehen will gelernt sein	97
- Biomechanik - Erkenntnisse aus sportwissenschaftlicher Sicht	107
IV: Rund um die Hüft-OP	
Interviews mit vier erfahrenen Operateuren	110
- Dr. Christian Fulghum, endogap-Klinik Garmisch-Partenkirchen	112
- PD Dr. Jürgen Radke, Rotkreuzklinikum München	122
- Prof. Dr. Werner Plötz, Krankenhaus der Barmherzigen Brüder, München	126
- Dr. Otto-Heinrich Kloppenburg, Chefarzt der Helios Ostseeklinik Damp	130

V: Nachher = Bewegung und Sport sind wieder möglich – Erfahrungsberichte.	134
- Hubert – Vom Ausflug mit Damenfahrrad zum Adrenalinkick beim Freeriden	136
- Cécile (CH) – Wieder zurück in den Dressursattel	146
- Alfred – Langzeiterfahrungen als leidenschaftlicher Golfer	154
- Anne – Wieder auf dem Surfbrett mit Wind und Wellen	159
- Heinz – Vom Turner zum Triathleten	170
- Sieglinde und Filomena (I) – Auf der Moseralm, da gibt`s zwei Hüft-Phänomene	178
- Uli – Der Schnellentschlossene	190
- Roland – Der sportliche Pensionär – nur Squash geht nicht mehr	195
- Christian – Tausche Fußball gegen Golfball	201
- Klaus Wolfermann - Olympiasieger 1972 – und heute noch topfit	206
- Robert (A) – Plötzlich Schmerzen – rasche OP – gleich wieder fit	210
- Susanne – Nur Rückengymnastik und Treppensteigen	214
- Hartmut – Mit umstrittener Endoprothese auf den Gipfeln der Tour de France	218
VI: Fazit - 10 ultimative Hüft-Mutmach-Ratschläge	228
VII: Nützliches - Service	
- Fremdwörter-Glossar	231
- Top-Kliniken in D, A und CH	237
- Links	243
Nachwort	
- Die Autoren und der Gestalter	244
- Danksagung, Impressum	246