

Vorwort

Die große Zahl von Patienten mit Arthrosen an Hüft- und Kniegelenken, sowie die zunehmende Häufigkeit an endoprothetischen Versorgungen macht es notwendig, neue Konzepte in der Therapie dieser Patienten anzugehen: Bereits 1995 wurden in Tübingen Hüft-Sportgruppen, 2002 auch Knie-Sportgruppen gegründet. Sie bilden ein nicht vorhandenes Zwischenglied nach der notwendigen Physiotherapie und dem medizinischen Training, welches die Patienten soweit vorbereitet, dass sie auch wieder selbstständig oder betreut im Verein aktiv werden können.

Die langjährige praktische Arbeit in diesen Gruppen, sowie die Erfahrung der über 10-jährigen Ausbildung von Ärzten, Therapeuten, Trainern und Übungsleitern sind in dieses Buch eingeflossen. Es soll als Ansporn dienen, die Initiative zu ergreifen und eine fundierte Anleitung sein, selbstständig Gruppen zu leiten. Die Betroffenen soll es dabei unterstützen, regelmäßig zu trainieren, um bei vorhandener Arthrose den Funktionsverlust des Gelenks und den Abbau der gelenkumgreifenden Muskulatur aufzuhalten beziehungsweise diese nach der Operation wieder aufzutrainieren

An dieser Stelle möchten wir allen Menschen danken, die uns bei der konzeptionellen Entwicklung des Gelenksport-Konzepts und diesem daraus resultierenden Buch unterstützt haben:

Herrn Prof. Dr. med. Hans-Christian Heitkamp sei herzlich gedankt, der als Gründer und langjähriger Vorsitzender des Präventionssportvereins Tübingen auch die Initiative für die Gelenkgruppen gegeben hat. Frau Christel Trautwein-Bosch und Prof. Heitkamp stehen seit vielen Jahren den Tübinger Knie- und Hüftsportgruppen als Förderer und Organisatoren treu zur Seite.

Georg Haupt, Petra Koch und Christof Ziegler haben mit uns gemeinsam das Konzept begonnen und über viele Jahre aktiv weiterentwickelt. Vielen Dank für diese gemeinsame Pionierarbeit.

Unser herzlicher Dank gilt aber auch den vielen treuen Teilnehmern der Tübinger Gelenksportgruppen, die nicht nur fleißig trainieren, sondern auch rege an vielen Evaluationen, wissenschaftlichen Studien und Ausbildungskursen mitgewirkt haben. Einige von Ihnen haben darüber hinaus sehr engagiert bei der Erstellung der Gruppenbilder in Kapitel 3.7 mitgewirkt. Danke für diesen famosen Einsatz!

Wir bedanken uns herzlich bei Bärbel Merk für die geduldige und fachkompetente Mitarbeit an diesem Buch, das sie in allen Entstehungsschritten mitbegleitet und unterstützt hat, sowie für die Bildererstellung, bei der sie als tolles Modell zur Verfügung stand.

Letztlich bedanken wir uns bei Frau Eva-Maria Grünewald, Frau Elsbeth Elwing und Herrn Fritz Koller als kompetente Ansprechpartner des Thieme Verlags für die Möglichkeit, unser Erfahrungswissen über die so wertvollen Wirkungen von gezieltem Training bei Knie- und Hüftarthrosen einer hoffentlich breiten Leserschaft zur Verfügung zu stellen.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern mit diesem Buch viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung und Anwendung der beschriebenen Übungs- und Trainingsformen.

Dr. Joachim Merk Prof. Dr. med. Thomas Horstmann