

Knie aktiv

Joachim Merk, Thomas Horstmann: Knie aktiv – 100 Übungen bei Arthrose und nach Gelenkersatz, Verletzungen, Operationen. 5. Auflage 2013, Hirzel Verlag Stuttgart, 176 Seiten, 320 farb. Abbildungen, kartoniert. ISBN 9783777623047, 24,80 Euro

■ Konservative Therapie ist ein wesentlicher Bestandteil der orthopädisch-unfallchirurgischen Tätigkeit. Auch die konservative Vorbereitung vor Operationen und die Nachbehandlung nach Operationen, insbesondere dem Gelenkersatz, gehören essenziell dazu.

Die beiden Autoren sind ausgewiesene Fachleute in der konservativen Behandlung, insbesondere von Knieproblemen. Prof. Dr. Thomas Horstmann, ausgewiesener Fachmann bei der Behandlung von Verletzungen und Überlastungen im Sport, aber auch bei der Betreuung von Patienten mit Arthrosen und mit künstlichen Gelenken, ist Begründer und Leiter der Hüft- und Knie-schul-Institute an den Universitäten Tübingen und München.

Dr. Joachim Merk, Diplom-Sportpädagoge und Physiotherapeut, ist Autor des Sporttherapiekonzepts der Tübinger Knie- und Hüftsportgruppen und gemeinsam mit Prof. Horstmann an der Entwicklung des Knieschul-Instituts beteiligt.

Das Buch spricht natürlich Patienten an, aber auch Physiotherapeuten

und Ärzte sollten sich nicht zu schade sein, hier hinein zu schauen und die Vielzahl von guten Übungen zu prüfen und ihren Patienten nahe zu bringen.

Viele Beschwerden kann man durch geeignetes Training bessern, vielleicht sogar zumindest für eine gewisse Weile beseitigen. Es muss nicht immer operiert werden. Das hier vorliegende Trainingsbuch hilft sehr gut dabei, alle konservativen Möglichkeiten zu nutzen.

Ist die Operation unvermeidlich gewesen, ist zum Aufbau der Beinmuskulatur ein aktives Muskeltraining äußerst wichtig. Hier bietet „Knie aktiv“ viele Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit mit detaillierten Fotos und verständlicher Anleitung.

Ein sehr gut ausgestattetes Buch aus der Praxis für die Praxis von erfahrenen Autoren, das natürlich all unseren Patienten empfohlen werden kann, das aber auch gute Übungen und Informationen bietet, die wir als Physiotherapeuten oder Ärzte unseren Patienten empfehlen können. **OUP**

W. Siebert, Kassel

