



Ein Knie-OP-Mutmach-Ratgeber

Neue Lebensfreude mit einem künstlichen Kniegelenk und wieder Sport treiben! Dass und wie dies möglich ist, zeigen die Betroffenen in diesem Buch.

Sie haben sich teilweise jahrelang mit Schmerzen geplagt. Nun fahren sie wieder Rad, gehen Schwimmen, erobern die Berge im Sommer und Winter, spielen Golf, Tischtennis und Tennis, gehen zum Nordic Walking und Tanzen oder trainieren im Fitness-Studio.

- 17 Knie-Patienten erzählen
- 5 Operateure klären Knie-OP-Fragen
- 2 Physiotherapeuten zeigen Übungen
- 2 Ernährungsexperten vermitteln Lust am gelenkfreundlichen Essen
- 1 Sportlehrer und Rolfer berichtet über Faszien-Training
- 1 SchauspielerIn erzählt, wie sie die Knie-OP vermieden hat
- 1 Alexander Technik-Lehrerin stellt diese Methode vor
- 1 Golf-Pro zeigt den richtigen Golfschwung mit Knie-TEP
- Außerdem: ABC rund ums Knie und nützliche Links

„Wir wünschen Ihnen Mut zum neuen Knie!“

www.mut-zum-neuen-knie.de

ISBN 978-3-00-042325-3

edition
rauch
zeichen