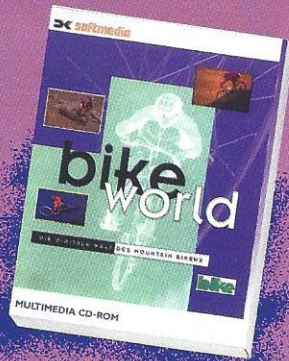


Click + ride.

Die Multimedia CD-ROM „Bike World“:

- spannendes Geschichtskapitel mit Exklusiv-Interview Gary Fischer und bislang unveröffentlichtes Video- und Fotomaterial
- Die ganze Welt des Mountainbikens
- Technik, Equipment, Kaufberatung
- interaktiver Schaltsimulator



CD-ROM „Bike World“

Best.-Nr.: 3-7688-9501-7

Preis: DM 99,- (unverb. Preisempf.)

softmedia
 MULTIMEDIA CD-ROM

Klar zum Ordern?

Sie haben die Wahl:

- ▶ **Per Telefon:** Unsere Bestell-Annahme erreichen Sie rund um die Uhr unter **0521/559-292 und 0521/559-295**
- ▶ **Per Fax oder Post:** Mit dem Bestellschein. Einfach faxen: **0521/559-114**. Oder per Post abschicken an: Delius Klasing Verlag • Postfach 10 16 71 • D-33516 Bielefeld
- ▶ **Im Handel:** Unter der obengenannten Bestell-Nr. bekommen Sie „Bike World“ natürlich auch im Buch- und Fachhandel.

Direktbestellung in Österreich über Freytag-Berndt & Artaria KG: Tel.: 0222/533-20 94, Fax: 0222/533-86 85
 Direktbestellung in der Schweiz über Neptun Verlag: Tel.: 071/664 20 20, Fax: 071/664 20 23.

Bestellschein **softmedia**

 Ja, ich bestelle**Exemplar(e) „Bike World“**

Versandkosten: Die Versandkosten betragen DM 6,95 (Ausland: DM 15,-). Per Nachnahme zusätzlich DM 3,-. Ab DM 500,- Bestellwert liefern wir frei Haus. **24-Stunden-Service:** Bei Bestellungen, die wochentags bis 12.00 Uhr bei uns eingehen und per Bankeinzug/Scheck beglichen werden, liefern wir gegen einen Aufpreis von DM 6,- innerhalb von 24 Stunden.

 Ja, ich wünsche den 24-Stunden-Service.

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

 Datum, Unterschrift _____**Wie möchten Sie zahlen?** per beiliegendem Verrechnungsscheck per Nachnahme (nur in Deutschland möglich) bequem per Bankeinzug (nur mit deutscher Bankverbindung möglich)**Meine Bankverbindung:**

Name des Kreditinstituts _____

Konto Nr. _____ BLZ _____

 Datum, Unterschrift _____

tour



PROTHESEN Nach der Implantation von Hüft- und Knieprothesen sind viele Patienten völlig uninformatiert darüber, ob und wie sie sich künftig körperlich betätigen können. Dabei wächst bei vielen Patienten der Wunsch nach sportlicher Aktivität wenn sie feststellen, daß sich ihr Zustand und ihre Beweglichkeit im Vergleich zu der Zeit vor ihrer Operation wesentlich verbessert haben und Schmerzen geringer geworden, wenn nicht gar verschwunden sind. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, ob Sport zu einer frühzeitigen Lockerung der Prothese führen kann.

Studien bei Ausdauersportarten mit zumindest teilweiser Gelenkentlastung (Radsport) geben keine Hinweise auf überdurchschnittliche Lockerung solcher Implantate, im Gegenteil: Eine Studie über zehn Jahre belegt, daß innerhalb einer untersuchten Gruppe bei 57 Prozent der Nichtsportler eine Lockerung ihrer Prothese eintrat, aber nur bei 18 Prozent der Sportler. Gleichwohl sollten Sportarten mit hohen Stoßbelastungen und extremen Bewegungsausläagen gemieden werden; Radsport hingegen stellt eine empfehlenswerte Disziplin dar.

Patienten, die bis kurz vor ihrer Operation Rad gefahren sind, können mit ihrem Sport weitermachen, um insbesondere auch das Gleichgewichtsempfinden und die Koordination zu erhalten und weiter zu schulen. Bei ungeübten Patienten sollte allerdings die Sturzgefahr nicht unterschätzt werden; außerdem muß auf die exakte Sattelhöhe und entsprechend geringen Tretwiderstand geachtet werden, um die Hüftbelastung klein zu halten. Wird dies berücksichtigt, bleibt die Belastung für Hüft- oder Kniegelenk relativ gering, sodaß keine weiteren Veränderungen des Bewegungsablaufes notwendig sind. Starke Steigungs- und Gefällstrecken sollten bei den Trainingsrunden ausgeklammert werden. Für die Patienten, die schon vor der Operation nicht mehr Radfahren konnten, empfiehlt sich der Einsatz eines Ergometers. Sinnvollerweise beginnt man das aufbauende Radtraining auf einem Damenrad mit tiefem Durchstieg. Beim Aufsteigen auf ein Herrenrad treten beim Überschwingen des Beines extrem hohe Drehbelastungen sowie erhebliche Stauchungs- und Scherkräfte auf. Die Sitzposition sollte zunächst eher aufrecht als sportlich gewählt werden, die Sattelhöhe das sichere Abstützen mit dem Fuß ermöglichen.

KREUZBANDRISS Eine der häufigsten Sportverletzungen führt leider viel zu oft zu dauerhaften Beeinträchtigungen der Beweglichkeit: Rund 50 Prozent der Patienten können ihre Sportart, bei der sie sich diese Kapselband-Läsion zugezogen haben, nicht mehr in gewohntem Umfang ausüben. Vielfach liegt das an der Un-