

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort VI

Vorwort VII

Teil I Grundlagen, Voraussetzungen und Prinzipien des medizinischen Aufbautrainings

- 1 Grundlagen des medizinischen Aufbautrainings 2**
 - 1.1 Medizinisches Aufbautraining in der Erweiterten Ambulanten Physiotherapie 2
 - 1.2 Indikationen für das medizinische Aufbautraining 5
 - 1.3 Kontraindikationen und Abbruchkriterien 7
 - 1.4 Verordnungs- und Abrechnungsmodalitäten in der Erweiterten Ambulanten Physiotherapie 9

- 2 Geräte 10**
 - 2.1 Ausdauertrainingsgeräte 10
 - 2.2 Sequenztrainingsgeräte 15
 - 2.3 Isokinetikgeräte 26
 - 2.4 Das Gerät als Gefahrenquelle 26

- 3 Trainingsprinzipien 28**
 - 3.1 Elemente des medizinischen Aufbautrainings 28
 - 3.2 Befunderhebung, Trainingsaufbau und Einweisung 34
 - 3.3 Die Trainingsphasen im medizinischen Aufbautraining 38
 - 3.4 Ernährung im Training 42
 - 3.5 Risiken und Gefahren des medizinischen Aufbautrainings 43

Teil II Wichtige Trainingsformen im Rahmen des medizinischen Aufbautrainings

- 4 Muskeldehnungen 52**
 - 4.1 Grundlagen 52
 - 4.2 Anleitungen zum selbstständigen Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen 55

- 5 Koordinationstraining 60**
 - 5.1 Koordinative Fähigkeiten 60
 - 5.2 Übungen zur Verbesserung der Koordination 62

- 6 Training für die Rumpfmuskulatur 75**
- 6.1 Stabilisationsübungen 76
- 6.2 Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur 80
- 6.3 Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur 89

- 7 Arbeits- und sportspezifisches Training am Gerät 94**
- 7.1 Arbeitsspezifisches Aufbautraining 95
- 7.2 Sportspezifisches Aufbautraining 100
- 7.3 Propriozeptives Sensomotorisches Training 114
- 7.4 Propriozeptives Sportspezifisches Training 115
- 7.5 EFL-Training 128

Teil III Medizinisches Aufbautraining bei der Behandlung häufiger Krankheitsbilder

- 8 Medizinisches Aufbautraining bei Erkrankungen der Wirbelsäule 134**
- 8.1 Bandscheibenvorfall 134
- 8.2 Spondylolyse, Spondylolisthesis 144
- 8.3 Morbus Bechterew 145
- 8.4 Morbus Scheuermann 146
- 8.5 Skoliose 151

- 9 Medizinisches Aufbautraining bei Erkrankungen der oberen Extremität 159**
- 9.1 Instabiles Schultergelenk/Habituelle Schulterluxation 159
- 9.2 Periarthropathia humeroscapularis 174
- 9.3 Supraspinatussehnenyndrom 175
- 9.4 Impingementsyndrom 178
- 9.5 Thoracic outlet syndrome (Engpassyndrom) 178
- 9.6 Rotatorenmanschettenruptur 186
- 9.7 Riss der langen Bizepssehne 187
- 9.8 Frakturen im Bereich des Schultergelenks und des Oberarms 192
- 9.9 Verletzungen des Akromioklavikulargelenks 193
- 9.10 Epicondylopathia humeri radialis und ulnaris 194
- 9.11 Unterarmschaftfraktur 201
- 9.12 Distale Radiusfraktur 202

- 10 Medizinisches Aufbautraining bei Verletzungen der unteren Extremität 203**
- 10.1 Verletzungen im Bereich des Fußes 203
- 10.2 Sprunggelenks- und Unterschenkelbrüche 205
- 10.3 Frakturen und Verletzungen im Bereich des Kniegelenks 217
- 10.4 Frakturen und Verletzungen im Bereich des Oberschenkels und der Hüfte 228

- 11 Medizinisches Aufbautraining bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Querschnittslähmung 238**
- 11.1 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 238
- 11.2 Querschnittslähmung 241

Teil IV Ergänzende Trainingsformen und physiotherapeutische Techniken

- 12 Training im Bewegungsbad 248**
- 12.1 Übungen für die untere Extremität 250
- 12.2 Übungen für die obere Extremität 252
- 12.3 Übungen für den Rumpf 254

- 13 Heimübungsprogramme 257**
- 13.1 Übungen mit dem Theraband 258
- 13.2 Übungen mit dem Pezziball 262

- 14 Medizinisches Aufbautraining und physiotherapeutische Behandlungstechniken 268**
- 14.1 PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation) 268
- 14.2 Stemmführung nach Brunkow 272
- 14.3 Dreidimensionale Skoliosebehandlung nach Schroth 275
- 14.4 Kurzfußtechnik nach Janda 276
- 14.5 Manuelle Therapie 280
- 14.6 Klassische Massage 282
- 14.7 Deep friction (tiefe Querfraktion) nach Cyriax 282
- 14.8 Funktionsmassage nach Evjenth 283
- 14.9 Spezialmassage nach Professor Schoberth 283
- 14.10 Manuelle Lymphdrainage 284
- 14.11 Kältetherapie (Kryotherapie) 284
- 14.12 Wärmetherapie (Thermotherapie) 286
- 14.13 Elektrotherapie 287
- 14.14 Kinesio-Tape 288
- 14.15 Funktionelle Verbände am Bewegungsapparat (klassische Tape-Verbände) 289

Register 291