

Inhaltsverzeichnis

1 Bindegewebe und Wundheilung 1

- 1.1 Bindegewebe 1
- 1.2 Wundheilung 30

2 Grundlagen der Trainingslehre 69

- 2.1 Motorische Hauptbeanspruchungsform Kraft 73
- 2.2 Motorische Hauptbeanspruchungsform Ausdauer 84
- 2.3 Motorische Hauptbeanspruchungsform Koordination 88

3 Lendenwirbelsäule 114

- 3.1 Allgemeine Untersuchung 114
- 3.2 Bandscheibe 117
- 3.3 Facettengelenk 145
- 3.4 Instabilität 156

4 Sakroiliakalgenk 187

- 4.1 Allgemeine Untersuchung 187
- 4.2 Anatomie 190
- 4.3 Biomechanik 194
- 4.4 Hypermobilität (Instabilität) 202
- 4.5 Hypomobilität (Blockierung) 207

5 Hüftgelenk 214

- 5.1 Anatomie 214
- 5.2 Biomechanik 219
- 5.3 Allgemeine Untersuchung 225
- 5.4 Labrumverletzungen 228
- 5.5 Coxarthrose 233
- 5.6 Hüftendoprothese 239

6 Kniegelenk 266

- 6.1 Allgemeine Untersuchung 266
- 6.2 Vorderes Kreuzband 267
- 6.3 Hinteres Kreuzband 285
- 6.4 Meniskus 297
- 6.5 Patellofemoralgelenk 311
- 6.6 Gelenkflächen 328

7 Sprunggelenk 365

- 7.1 Anatomie 365
- 7.2 Biomechanik 371
- 7.3 Allgemeine Untersuchung 376
- 7.4 Inversionstrauma 379
- 7.5 Begleitverletzungen 396
- 7.6 Achillessehne 404

8 Praktische Übungen ... 438

- 8.1 Automobilisationen 438
- 8.2 Lokale Stabilität und Kinästhesie (Stufenmodell Koordination A) 458
- 8.3 Stufenmodell Koordination Stufe B 463
- 8.4 Stufenmodell Koordination Stufe C 465
- 8.5 Übungen mit und ohne Gerät 468

Sachverzeichnis 494