

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	V
Vorwort	VI

1 Einleitung	1
---------------------------	----------

Teil 1

Grundlagen	5
-------------------------	----------

2 Grundmodell der myofaszialen Wirkungsketten	6
--	----------

3 Diagnostik in der Sportosteopathie	18
---	-----------

3.1 Testverfahren zur Beurteilung sportlicher Leistungen	19
--	----

3.1.1 Leistungsdiagnostik	19
---------------------------------	----

3.1.2 Sportmotorische Tests	19
-----------------------------------	----

3.1.3 Integration der Osteopathie	21
---	----

3.2 Bewegungstests unter osteopathischen Gesichtspunkten	22
--	----

3.2.1 Beweglichkeit und Koordination	22
--	----

3.2.2 Sportosteopathische Bewegungstestreihe	23
--	----

Teil 2

Sportarten mit Überlastungsbeschwerden und Behandlungsansätzen	37
---	-----------

4 Ausdauersportarten	38
-----------------------------------	-----------

4.1 Laufsport	40
----------------------------	-----------

4.1.1 Typische Merkmale der Sportart	40
--	----

4.1.2 Typische Überlastungssyndrome	41
---	----

4.1.3 Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	50
---	----

4.2 Radsport	51
---------------------------	-----------

4.2.1 Typische Merkmale der Sportart	51
--	----

4.2.2 Typische Überlastungssyndrome	51
---	----

4.2.3 Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	55
---	----

4.3 Rudern	56
-------------------------	-----------

4.3.1 Typische Merkmale der Sportart	56
--	----

4.3.2 Typische Überlastungssyndrome	57
---	----

4.3.3 Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	59
---	----

4.4 Klassischer Skilanglauf	60
--	-----------

4.4.1 Typische Merkmale der Sportart	60
--	----

4.4.2 Typische Überlastungssyndrome	61
---	----

4.4.3 Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	61
---	----

4.5 Kanusport	63
----------------------------	-----------

4.5.1 Typische Merkmale der Sportart	63
--	----

4.5.2 Typische Überlastungssyndrome	63
---	----

4.5.3 Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	64
---	----

5	Kraft- und Schnellkraftsportarten	66
5.1	Weitsprung	67
5.1.1	Typische Merkmale der Sportart	67
5.1.2	Typische Überlastungssyndrome	67
5.1.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	69
5.2	Speerwurf	70
5.2.1	Typische Merkmale der Sportart	70
5.2.2	Typische Überlastungssyndrome	71
5.2.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	74
6	Kampfsportarten	77
6.1	Fechtsport	77
6.1.1	Typische Merkmale der Sportart	77
6.1.2	Typische Überlastungssyndrome	77
6.1.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	81
6.2	Judo	82
6.2.1	Typische Merkmale der Sportart	82
6.2.2	Typische Überlastungssyndrome	82
6.2.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	85
7	Mannschaftssportspiele mit gegnerischem Körperkontakt	87
7.1	Basketball	87
7.1.1	Typische Merkmale der Sportart	87
7.1.2	Typische Überlastungssyndrome	87
7.1.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	91
7.2	Fußball	92
7.2.1	Typische Merkmale der Sportart	92
7.2.2	Typische Überlastungssyndrome	92
7.2.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	94
7.3	Handball	96
7.3.1	Typische Merkmale der Sportart	96
7.3.2	Typische Überlastungssyndrome	96
7.3.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	99
7.4	Feldhockey	100
7.4.1	Typische Merkmale der Sportart	100
7.4.2	Typische Überlastungssyndrome	101
7.4.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	102
8	Spisportarten ohne gegnerischen Körperkontakt	104
8.1	Badminton	104
8.1.1	Typische Merkmale der Sportart	104
8.1.2	Typische Überlastungssyndrome	104
8.1.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	107
8.2	Tennis	109
8.2.1	Typische Merkmale der Sportart	109
8.2.2	Typische Überlastungssyndrome	109

8.2.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	112
8.3	Volleyball	114
8.3.1	Typische Merkmale der Sportart	114
8.3.2	Typische Überlastungssyndrome	114
8.3.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	117
9	Sonstige Sportarten	119
9.1	Golfsport	119
9.1.1	Typische Merkmale der Sportart	119
9.1.2	Typische Überlastungssyndrome	119
9.1.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	121
9.2	Segelsport	123
9.2.1	Typische Merkmale der Sportart	123
9.2.2	Typische Überlastungssyndrome	123
9.2.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	125
10	Funktionelle Mobilisationsübungen für die Hauptbelastungsformen	127
10.1	Kopf- und Halsbereich	127
10.1.1	Traktionszug Nacken	127
10.2	Obere Extremität und Schultergürtel	128
10.2.1	Horizontaler Armgriff/Armstütz	128
10.2.2	Spirale	129
10.2.3	Bogenspanner	129
10.3	Thorax	130
10.3.1	Thoraxschraube	130
10.3.2	Diagonalzug	131
10.3.3	Drehsitz	132
10.4	Untere Extremität und Becken	132
10.4.1	Wand-Grätsche	133
10.4.2	Knie-Halte-Technik	133
10.4.3	Umgekehrter Hürdensitz	134
10.4.4	Dachstellung Vierfüßlerstand	135
10.4.5	Ausfallschritt	135

Anhang 137

11	Strukturen und Körperregionen mit besonderer funktioneller Bedeutung – eine Auswahl	138
12	Übersicht Schmerzsyndrome	143
13	Abbildungsnachweis	144
14	Literaturverzeichnis	145
15	Sachverzeichnis	147