

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7	<b>4 Verletzungen des oberen Sprunggelenks</b> .....	59
<b>1 Präventionsmöglichkeiten</b> .....	9	4.1 Epidemiologie .....	59
1.1 Definitionen Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung.....	9	4.2 Risikofaktoren.....	60
1.2 Evidenz-basierte Medizin und medizinische Studien .....	11	4.3 Verletzungsmechanismen.....	62
1.3 Balancetraining zur Sturzprävention..	15	4.4 Diagnostik.....	64
1.4 Balancetraining und Schlaganfall.....	18	4.5 Therapie.....	66
1.5 Balancetraining und Osteoporose.....	19	4.6 Prävention durch Balancetraining.....	70
<b>2 Koordination und Gleichgewicht</b> .....	23	<b>5 Balancetraining in der Osteoporosesportgruppe</b> .....	75
2.1 Motorische Hauptbeanspruchungsformen .....	23	5.1 Epidemiologie .....	75
2.2 Gleichgewichtsorgan.....	25	5.2 Risikofaktoren.....	76
2.3 Untersuchung von Gleichgewichtsstörungen.....	26	5.3 Verletzungsmechanismen.....	77
2.4 Ausfall des Gleichgewichtsorgans.....	26	5.4 Diagnostik.....	77
2.5 Motorisches Lernen .....	28	5.5 Therapie.....	77
2.6 Trainingsprinzipien des Balancetrainings .....	30	5.6 Prävention.....	78
<b>3 Kreuzbandverletzungen und Kniegelenksarthrose</b> .....	37	<b>6 Balancetraining und Stressfrakturen</b> .....	87
3.1 Kreuzbandverletzungen.....	37	6.1 Epidemiologie .....	87
3.2 Kniegelenksarthrose.....	53	6.2 Risikofaktoren.....	89
		6.3 Verletzungsmechanismen.....	89
		6.4 Diagnostik.....	90
		6.5 Therapie.....	92
		6.6 Prävention durch Balancetraining.....	94

<b>7</b>	<b>Balancetraining im Schulsport</b> .....	99	12.3	Verletzungsmechanismen.....	194
7.1	Boden- und Gerätturnen im Schulsport.....	100	12.4	Prävention durch Balancetraining.....	200
7.2	Volleyballverletzungen im Schulsport.....	105	<b>13</b>	<b>Balancetraining im Golf</b> .....	205
7.3	Basketballverletzungen im Schulsport.....	110	13.1	Epidemiologie.....	206
<b>8</b>	<b>Balancetraining im Fußball</b> ...	115	13.2	Risikofaktoren.....	209
8.1	Epidemiologie.....	115	13.3	Verletzungsmechanismen.....	209
8.2	Risikofaktoren.....	118	13.4	Prävention durch Balancetraining.....	210
8.3	Verletzungsmechanismen.....	118	<b>14</b>	<b>Balancetraining im Nordic Walking</b> .....	215
8.4	Prävention.....	119	14.1	Epidemiologie.....	215
8.5	Kinderfußball und Balancetraining....	139	14.2	Risikofaktoren.....	221
<b>9</b>	<b>Balancetraining im Hallen- volleyball und Beachvolley- ball</b> .....	153	14.3	Verletzungsmechanismen.....	224
9.1	Epidemiologie.....	153	14.4	Prävention durch Balancetraining.....	226
9.2	Risikofaktorenv.....	155	<b>15</b>	<b>Balancetraining im Kunst- und Gerätturnen</b> .....	229
9.3	Verletzungsmechanismen.....	156	15.1	Epidemiologie.....	229
9.4	Prävention durch Balancetraining.....	162	15.2	Risikofaktoren.....	234
<b>10</b>	<b>Balancetraining im Handball</b> .....	169	15.3	Verletzungsmechanismen.....	235
10.1	Epidemiologie.....	169	15.4	Prävention durch Balancetraining.....	239
10.2	Risikofaktoren.....	171	<b>16</b>	<b>Balancetraining und alpiner Skilauf</b> .....	247
10.3	Verletzungsmechanismen.....	172	16.1	Epidemiologie.....	247
10.4	Prävention durch Balancetraining.....	174	16.2	Risikofaktoren.....	249
<b>11</b>	<b>Balancetraining im Basketball</b> .....	183	16.3	Verletzungsmechanismen.....	250
11.1	Epidemiologie.....	183	16.4	Prävention.....	251
11.2	Risikofaktoren.....	184	<b>17</b>	<b>Anhang</b> .....	255
11.3	Verletzungsmechanismen.....	186	17.1	Nützliche Internetadressen.....	255
11.4	Prävention durch Balancetraining.....	186	17.2	Eine Auswahl von Balanceprodukten..	256
<b>12</b>	<b>Balancetraining im Tennis</b> .....	191	<b>Sachregister</b> .....		265
12.1	Epidemiologie.....	191			
12.2	Risikofaktoren.....	193			