

1.1 INHALT

.....

Autor	10
Vorwort	11
Danksagung	13

1.1	Phasen der Heilung	16
1.2	Die drei Säulen der Bewegung	18
1.3	Was gehört zu einer guten Diagnostik	19
1.4	Mobilität vor Stabilität	21
1.5	Regionale Abhängigkeit	22
1.6	Beurteilung der Bewegungsmuster	24
1.7	Schmerz verändert Bewegungsmuster	25
1.8	Auf die richtige Dosis kommt es an	28
1.9	Du kannst nicht managen, was du nicht misst	29
1.10	Motivation: Wie schaffe ich es, regelmäßig das Richtige zu tun?	30
1.11	Zeitmanagement	32
1.12	Ziele setzen und erreichen	33

2.1	Obere Extremität	43
2.1.1	Schulter	43
2.1.2	Impingement-Syndrom	46
2.1.3	Verletzung der Rotatorenmanschette	48
2.1.4	Werferschulter	51
2.1.5	Tennis-/Golfer-Ellenbogen	52
2.2	Untere Extremität	55
2.2.1	Muskelverletzungen	55
2.2.2	Sportlerleiste	57
2.2.3	Verletzung der ischiokruralen Muskulatur	59
2.2.4	Patellaspitzensyndrom	62
2.2.5	Läuferknie – das iliotibiale Bandsyndrom	64
2.2.6	Bandverletzungen am Kniegelenk	66
2.2.7	Meniskusverletzungen	71
2.2.8	Patellaluxation	73
2.2.9	Knorpelschäden im Kniegelenk	75
2.2.10	Schienbeinkantensyndrom	80
2.2.11	Bandverletzungen am Sprunggelenk	82
2.2.12	Beschwerden an der Achillessehne	85
2.2.13	Fersensporn	87
2.3	Rückenschmerzen und Probleme an der Wirbelsäule	90
2.3.1	Bandscheibenvorfall	94
2.3.2	Spinalkanalstenose	98
2.3.3	Wirbelgelenkarthrose/Facettensyndrom	100
2.3.4	Gleitwirbel	102
2.3.5	Blockierungen des Iliosakral-Gelenks	104

2.4	CT, MRT & Co.: Radiologische Bildgebung bei Sportverletzungen	106
2.4.1	Ultraschall	106
2.4.2	Röntgen	107
2.4.3	Computertomographie (CT)	108
2.4.4	Magnetresonanztomographie (MRT)	109

3.1	Faszientherapie	113
3.2	Dehnen	120
3.3	Funktionelles Taping	124
3.4	Flossing	126
3.5	Kältetherapie	128
3.6	Injektionen – Therapie mit Nadeln	130
3.7	Stoßwellen	135
3.8	Magnetfeldtherapie	136
3.9	Einlagen und Bandagen	137
3.10	TENS-Therapie	139
3.11	Arthroskopie – der Blick ins Gelenk	139

4.1	Funktion im Fokus	144
4.2	Assessment der Atmung	145
4.3	Functional Movement Screen (FMS)	150
4.4	Selective Functional Movement Assessment (SFMA)	154
4.5	Y-Balance-Test (YBT)	162
4.6	Schritt für Schritt zu einem erfolgreichen Wiedereinstieg in den Sport	167
4.7	Return-to-Sport nach Verletzungen der unteren Extremität	178
4.8	Return-to-Sport nach Verletzungen der oberen Extremität	189
4.9	Return-to-Sport nach Verletzungen der Wirbelsäule	201
5.1	Kommunikation	215
5.2	Training der Atmung	218

5.3	Grundlegende Bewegungsmuster („Primitive Patterns“)	222
5.4	Funktionelles Warm-up	225
5.5	Mobilisation für Fuß und Sprunggelenk	232
5.6	Mobilisation der Hüfte und untere Extremität	239
5.7	Hamstrings Präventionsübungen	244
5.8	Mobilisation des Oberkörpers	246
5.9	Kombination Schulter-/Wirbelsäulenmobilisation	247
5.10	Mobilisation der Handgelenke	249
5.11	Faszienrolle BWS/HWS inkl. Triggerpunkt-Behandlung	250
5.12	Grundlegende funktionelle Übungen	252
5.13	Mentaler Umgang mit Verletzungen – Kommunikation mit sich selbst	265
	Schlussbemerkung und Ausblick	272
	Literaturverzeichnis	273
	Bildnachweise	279