

INHALT

Vorwort	7
Ein aktiver Ansatz – »Rehab is about You«	8
Verletzungen im Profisport und was du daraus lernen kannst.....	10

KAPITEL 1

WAS PASSIERT BEI EINER VERLETZUNG?..... 13

Belastung und Belastbarkeit	14
Bindegewebe	20
Wundheilung – deine Superkraft.....	24
Erstmaßnahmen	31

KAPITEL 2

HÄUFIGE SPORTVERLETZUNGEN 41

Meniskusriss	42
Kreuzbandriss	51
Bänderriss am Sprunggelenk	66
Wirbelsäulenverletzungen und Rückenschmerzen.....	75
Schulterimpingement	93
Kopfverletzungen und Gehirnerschütterungen	99

KAPITEL 3

PRÄVENTION VON SPORTVERLETZUNGEN 109

Screening	110
Verletzungsrisikoverminderung	116

KAPITEL 4

ÜBUNGEN UND TRAININGSPLÄNE 127

Die Auswahl der richtigen Übungen.....128

Kriterien für die Belastungssteigerung129

Variation und Progression138

Übungen für den Oberkörper142

Übungen für den Mittelkörper159

Übungen für den Unterkörper174

Trainingspläne für das Kniegelenk218

Trainingspläne für das Sprunggelenk220

Trainingspläne für das Hüftgelenk222

Trainingspläne für Becken und Lendenwirbelsäule.....224

Trainingspläne für das Schultergelenk226

Trainingspläne für Sehnenbeschwerden.....228

Trainingspläne nach einem Muskelfaserriss229

Fragebögen zur Selbsteinschätzung.....231

Ängste verlieren – jede Verletzung kann auch eine Chance sein... 242

Du kannst nicht alles beeinflussen244

Rehab is about You.....245

Quellen246

Literaturempfehlungen.....269

Register270

Über den Autor272