

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen der Trainingslehre ...	1	3	Ellenbogen	271
Einführung in das Stufenmodell	1	3.1	Allgemeine Untersuchung	271
Stufenmodell Kraft	1	3.2	Stabilität – Instabilität des Ellenbogengelenks	277
Motorische Hauptbeanspruchungsform Ausdauer	3	3.3	Sehnenpathologien	289
Motorische Hauptbeanspruchungsform Koordination	4	3.4	Impingement	300
Training in den einzelnen Wundheilungsphasen	7	3.5	Gelenkflächen	305
1 Halswirbelsäule	9	4	Praktische Übungen	325
1.1 Allgemeine Untersuchung	9	4.1	Automobilisation	325
1.2 Stabilität – Instabilität der Halswirbelsäule	15	4.2	Lokale Stabilität und Tiefensensibilität (Stufenmodell Koordination A)	344
1.3 Facettengelenk	37	4.3	Stufenmodell Koordination Stufe B	356
1.4 Bandscheibe	52	4.4	Stufenmodell Koordination Stufe C	360
1.5 Schleudertrauma (WAD – whiplash-associated disorders) ...	77	4.5	Übungen mit und ohne Gerät	368
2 Schultergelenk	97		Sachverzeichnis	424
2.1 Allgemeine Untersuchung	97			
2.2 Stabilität – Instabilität des Schultergürtels	102			
2.3 Frozen Shoulder	147			
2.4 Proximale Humerusfraktur	157			
2.5 Sehnenpathologien	160			
2.6 Schulterendoprothetik	163			
2.7 Impingementsyndrom	178			
2.8 Rotatorenmanschettenruptur	204			
2.9 Akromioklavikulargelenk	227			
2.10 Scores	237			