

# Inhaltsverzeichnis

<b>Grundlagen der Trainingslehre . . . . .</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Ellenbogen . . . . .</b>	<b>271</b>
Einführung in das Stufenmodell . . . . .	1	3.1	Allgemeine Untersuchung . . . . .	271
Stufenmodell Kraft . . . . .	1	3.2	Stabilität – Instabilität des Ellenbogengelenks . . . . .	277
Motorische Hauptbeanspruchungsform			Sehnenpathologien . . . . .	289
Ausdauer . . . . .	3	3.3	Impingement . . . . .	300
Motorische Hauptbeanspruchungsform		3.4	Gelenkflächen . . . . .	305
Koordination . . . . .	4	3.5		
Training in den einzelnen Wundheilungsphasen . . . . .	7			
<b>1 Halswirbelsäule . . . . .</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>Praktische Übungen . . . . .</b>	<b>325</b>
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
<b>Sachverzeichnis . . . . .</b>				<b>424</b>
<b>2 Schultergelenk . . . . .</b>	<b>97</b>			
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			