

INHALTSVERZEICHNIS

Impressum	2	Wirbelsäule	23
Vorwort	3	- Ausgewählte anatomische Aspekte	24
Inhaltsverzeichnis	4	- Ausgewählte funktionelle Aspekte	25
		- Ausgewählte pathophysiologische Aspekte	26
		- Therapiehinweise	28
Grundlagen der Klettertherapie - Das „Potsdamer Modell“	6	Wirbelsäule - Praxisteil	
Zum Gebrauch	7	Mobilisation der Rotation	30
Potentiale und Möglichkeiten in der Sporttherapie	8	Aktive Rotation	32
Herausforderungen in der Sporttherapie	9	Aktive Stabilisation und Rotation mit Ball	34
Trainingssteuerung durch Belastungsparameter	10	Stabilisation durch Löcher tippen 1	36
Phasenmodell der Rehabilitation nach Hape Meier	11	Stabilisation durch Löcher tippen 2	38
Stabilisationsvierecke und Belastungsdreiecke	12	Diagonale Rumpfstabilisation	40
Bewegungsphasen am Beispiel des Weiter-Tretens	13	Rumpfstabilisation durch die „Offene Tür“	42
Therapiehinweise und Steuerung der Klettertherapie	14	Skoliostraining für die Brustwirbelsäule	44
Gestaltung der Übungsauswahl	15		
Therapeutische Kletterwände - Übersicht	17	Schultergelenk	47
Physioclumb Therapie Systeme	18	- Ausgewählte anatomische Aspekte	48
Therapeutische Griffe und Tritte	19	- Ausgewählte funktionelle Aspekte	49
Physioclumb Griffe und Tritte	20	- Ausgewählte pathophysiologische Aspekte	50
Sicherheitsaspekte - Spotten und Bewegungsführen	21	- Therapiehinweise	52

INHALTSVERZEICHNIS

Schultergelenk - Praxisteil

BWS aufrichten / Depression des Schultergürtels	54
Retraktion des Schultergürtels	56
Adduktion und Außenrotation - Aufsteigen	58
Adduktion und Außenrotation - Gaston	60
Adduktion und Innenrotation - Ägypter	62
Adduktion und Innenrotation - Eindrehen	64
Adduktion und Außenrotation - Aufschultern	66
Reaktivtraining - Dynamos	68

Kniegelenk

- Ausgewählte anatomische Aspekte	72
- Ausgewählte pathophysiologische Aspekte	73
- Therapiekonzepte Ruptur vorderes Kreuzband	74

Kniegelenk - Praxisteil

Extension 1 - Kniebeuge beidbeinig	76
Extension 2 - Kniebeuge einbeinig	78
Extension 3 - Leiter klettern	80
Extension 4 - Traversieren	82
Extension 5 - Schräg aufsteigen	84
Flexion - Hakeln	86
Reaktivtraining 1 - Sprünge in der Wand	88
Reaktivtraining 2 - Sprünge aus der Wand	90

Sprunggelenk

- Ausgewählte anatomische Aspekte	94
- Ausgewählte funktionelle Aspekte	95
- Ausgewählte pathophysiologische Aspekte	96
- Therapiekonzepte Distorsionstrauma	97

Sprunggelenk - Praxisteil

Plantarflexion 1 - Fersen Heben beidbeinig	100
Plantarflexion 2 - Fersen Heben einbeinig	102
Plantarflexion 3 - Leiter Klettern	104
Plantarflexion 4 - Diagonales aufsteigen	106
Plantarflexion 5 - Leiter klettern in Supination	108
Dorsalextension - Toe Hook	110
Reaktivtraining 1 - Sprünge in der Wand	112
Reaktivtraining 2 - Sprünge aus der Wand	114

Weiterführende Literatur

Über den Autor	117
Über Physioclumb	118
Vertriebsstruktur	119