

INHALTSVERZEICHNIS

Impressum	2	Wirbelsäule	23
Vorwort	3	- Ausgewählte anatomische Aspekte	24
Inhaltsverzeichnis	4	- Ausgewählte funktionelle Aspekte	25
Grundlagen der Klettertherapie - Das „Potsdamer Modell“	6	- Ausgewählte pathophysiologische Aspekte	26
Zum Gebrauch	7	- Therapiehinweise	28
Potentiale und Möglichkeiten in der Sporttherapie	8	Wirbelsäule - Praxisteil	
Herausforderungen in der Sporttherapie	9	Mobilisation der Rotation	30
Trainingssteuerung durch Belastungsparameter	10	Aktive Rotation	32
Phasenmodell der Rehabilitation nach Hape Meier	11	Aktive Stabilisation und Rotation mit Ball	34
Stabilisationsvierecke und Belastungsdreiecke	12	Stabilisation durch Löcher tippen 1	36
Bewegungsphasen am Beispiel des Weiter-Tretens	13	Stabilisation durch Löcher tippen 2	38
Therapiehinweise und Steuerung der Klettertherapie	14	Diagonale Rumpfstabilisation	40
Gestaltung der Übungsauswahl	15	Rumpfstabilisation durch die „Offene Tür“	42
		Skoliosetraining für die Brustwirbelsäule	44
Therapeutische Kletterwände - Übersicht	17	Schultergelenk	47
Physioclimb Therapie Systeme	18	- Ausgewählte anatomische Aspekte	48
Therapeutische Griffe und Tritte	19	- Ausgewählte funktionelle Aspekte	49
Physioclimb Griffe und Tritte	20	- Ausgewählte pathophysiologische Aspekte	50
Sicherheitsaspekte - Spalten 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	71	
- 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 Physioclimb	118	
Vertriebsstruktur	119	