

Einführung Seite 11

Kapitel 1 Seite 19

Das PECH-Schema

Kapitel 2 Seite 23

Sprunggelenk

Außenbandruptur	25
Achillessehnenruptur	36
Knochenbrüche	41
Plantarfasziitis	43
Tenniszehe	46

Kapitel 3 Seite 49

Knie

Meniskusverletzungen	52
Bandverletzungen	55
Kniegelenkarthrose	60
Patellaspitzensyndrom	65

Kapitel 4 Seite 71

Hüfte

Hüftimpingement	72
Hüftarthrose	75

Kapitel 5 Seite 79

Wirbelsäule

Akute Rückenschmerzen	82
Chronische Rückenschmerzen	86
Bandscheibenvorfall	89

Kapitel 6 Seite 95

Kopf

Augenverletzungen	96
-------------------	----

Kapitel 7**Seite 99**

Schulter

Schulterinnenrotationsdefizit	102
Schulterblatt dyskinesie	106
Schulterimpingement	109
Rotatorenmanschettenverletzungen	115

Kapitel 8**Seite 119**

Ellenbogen

Tennisellenbogen	120
Golferellenbogen	130

Kapitel 9**Seite 135**

Handgelenk/Hand

Sehnenscheidenentzündung und Sehneninstabilität	137
Diskusschäden	141
Handgelenk- und Fingerbrüche	144

Kapitel 10**Seite 149**

Muskeln

Schlusswort

Seite 157