

# Einführung

Seite 11

## Kapitel 1

Seite 19

# Das PECH-Schema

## Kapitel 2

Seite 23

# Sprunggelenk

Außenbandruptur	25
Achillessehnenruptur	36
Knochenbrüche	41
Plantarfazitis	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
-------------------	----

<b>Kapitel 7</b>	<b>Seite 99</b>
<b>Schulter</b>	
Schulterinnenrotationsdefizit	102
Schulterblattdyskinesie	106
Schulterimpingement	109
Rotatorenmanschettenverletzungen	115
<hr/>	
<b>Kapitel 8</b>	<b>Seite 119</b>
<b>Ellenbogen</b>	
Tennisellenbogen	120
Golferellenbogen	130
<hr/>	
<b>Kapitel 9</b>	<b>Seite 135</b>
<b>Handgelenk/Hand</b>	
Sehnenscheidenentzündung und Sehneninstabilität	137
Diskusschäden	141
Handgelenk- und Fingerbrüche	144
<hr/>	
<b>Kapitel 10</b>	<b>Seite 149</b>
<b>Muskeln</b>	
<hr/>	
<b>Schlusswort</b>	<b>Seite 157</b>