

Inhalt





1	Geschichte der Trainingstherapie	1
1.1	Antike bis Mittelalter	2
1.2	19./20. Jahrhundert	3
1.3	21. Jahrhundert	7
2	Medizinische Grundlagen	9
2.1	Die Muskeln	10
2.2	Die Sehnen	17
2.3	Der Knorpel	19
2.4	Der Knochen	20
2.5	Physiologie, Pathophysiologie	21
2.6	Der Schmerz	25
2.7	Immobilisation	28
2.8	Neuroanatomie	29
2.9	Biomechanik	32
3	Pädagogische Aspekte	37
3.1	Lernzielorientierte Planung der Trainingstherapie	38
3.2	Transferleistungen	39
3.3	Motivation	40
4	Psychologische Aspekte	43
4.1	Krankheitsbewältigung	44
4.2	Verhaltensänderung	45
4.3	Kommunikation	47
5	Ziele und Aufgaben der Trainingstherapie	51
5.1	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse und Trainingstherapie	52
5.2	Was ist Training?	52
5.3	Trainingsziele	52

6	Indikationen/Kontraindikationen	53
6.1	Indikationen	54
6.2	Kontraindikationen	54
7	Prinzipien der Trainingslehre	57
7.1	Das Prinzip Homöostase	58
7.2	Trainingsprinzipien	58
7.3	Trainingsparameter	61
8	Angewandte Trainings- und Bewegungslehre	63
8.1	Trainingsmittel	64
8.2	Kraft und Krafttraining	64
8.3	Kontraktionsformen und Arbeitsweisen der Muskeln	65
8.4	Aufwärmen – Abwärmen	68
8.5	Grundlagen der Bewegungslehre	68
8.6	Ausdauer	70
9	Trainingstherapie	75
9.1	Befunderhebung	76
9.2	Behandlungsmethoden	92
9.3	Dosierung der Trainingstherapie	102
10	Untersuchung – Therapie – Training – Dokumentation	107
10.1	Das Hüftgelenk	108
10.2	Das Kniegelenk	126
10.3	Das Sprunggelenk und der Fuß	151
10.4	Untere Extremität: Befundbogen, Behandlungsplan und Dokumentation	166
10.5	Das Schultergelenk (Glenohumeralgelenk)	168
10.6	Das Ellenbogengelenk	200
10.7	Das Handgelenk	216
10.8	Obere Extremität: Befundbogen, Behandlungsplan und Dokumentation	229
10.9	Die Halswirbelsäule	231
10.10	Die Brustwirbelsäule	245
10.11	Die Lendenwirbelsäule	259
10.12	Wirbelsäule: Befundbogen, Behandlungsplan und Dokumentation	287
11	Anhang	289

Abkürzungen

A.	Arterie	KGG	Gerätegestützte Krankengymnastik
ABD	Abduktion	Lig.	Ligamentum
ADD	Adduktion	Ligg.	Ligamenti
ADL	Activity of daily life	LWK	Lendenwirbelkörper
AR	Außenrotation	LWS	Lendenwirbelsäule
ASTE	Ausgangsstellung	M.	Musculus
BAM	Bewegungsausmaß	Mm.	Musculi
BWS	Brustwirbelsäule	Med-GV	Medizinische Geräteverordnung
CT	Computertomographie	MRT	Magnet-Resonanz-Tomographie
DE	Dorsalextension	MTT	Medizinische Trainingstherapie
DVZ	Dehnungsverkürzungszyklus	N.	Nervus
EMG	Elektromyographie	Nn.	Nervi
ESTE	Endstellung	OSG	Oberes Sprunggelenk
EV	Eversion	PF	Plantarflexion
EX	Extension	PRO	Pronation
FLEX	Flexion	Proc.	Processus
GABA	Gamma-Aminobuttersäure	Procc.	Processus
HWS	Halswirbelsäule	ROM	Range of Motion
IK	Isokinetik	SUP	Supination
INV	Inversion	TÜV	Technischer Überwachungsverein
IR	Innenrotation	USK-Trainer	Universal-Sequenz-Kombitrainer

Legende

	aktive Bewegung des Patienten
	passive Bewegung durch den Therapeuten
	Widerstand (durch den Therapeuten)
	Fixation (durch den Therapeuten)