

Stichwortverzeichnis

A

Abduktoren 64, 68, 88
 ACR 11
 Adduktoren 40, 66, 90
 Anti-Schmerz-Programm 31, 68
 Arthritis 12
 Arthrose
 – Definition 12
 – Diagnose 11
 – Fakten 13
 – Mythen 81
 – Symptome 11

B

Bauchmuskulatur 32, 56, 68, 82
 Bauchspannung 32
 Beinachse 53, 102

G

Gelenkersatz 29, 50, 76, 81
 Gelenksteifigkeit 10, 11
 Gelenkverschleiß 81
 Gesäßmuskulatur 34, 36, 58,
 64, 84, 88
 Gleichgewicht 42, 94
 Graded Activity 20, 22

H

Hüftmobilisation 97
 Hüft-Programm 78

K

Knie-Programm 76
 Knochendichte 13, 18, 81, 98,
 99
 Knorpel 10, 13, 14, 15, 17, 18
 Knorpelabbau 11
 Knorpelschicht 10
 Kraft-Check 26

M

MRT 11, 15, 81
 Muskelkater 19, 31, 53, 80

O

OARSI 11, 26
 Osteoarthritis 10, 11, 99, 124
 Osteophyten 11
 Osteoporose 12, 13, 98, 99, 124

Q

Quadrizeps 38

R

Rotatorenmanschette 46, 48,
 74
 Rumpfstabilisation 32, 56, 82

S

Schmerzreduktion 16, 81
 Schmerzskala 30
 Sturzprävention 80
 Synovialflüssigkeit 14

T

Test 7, 13, 21, 26, 27, 29
 Therapie 16, 17, 18, 50, 51, 81,
 124
 Therapiegespräch 17, 50
 Trainingsgestaltung 31
 Trainingsprinzipien 21
 Trainingstagebuch 7, 21, 22, 31
 Trainingstherapie 81
 Trainingsvorbereitung 31

U

Übergewicht 81
 Übungsprogramme 29

W

Wadenmuskulatur 44, 94
 Walking 29, 96

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter