Sachverzeichnis

A

A-Delta-Faserschmerz 106, 229, 319
abweichender Verlauf 215, 230
– Risikogruppen 234
Acetyl-CoA 203
Action Proneness 65, 84, 320
Action-prone-Effekt 325
Adaptation 40, 58, 218
Adenosindiphosphat 47
Adhäsion 47, 49
aerobes Energiesystem 203
afferente Informationen 165
Agility-Training 178
Aktin-Myosin-Skelett 47
aktive physiotherapeutische Intervention 55
aktives Extensionsmuster 113, 144
aktives Subsystem 19, 209
– Dysfunktion 211
Aktivitäten 128, 143
Aktivitätsbeeinträchtigungen 100
Aktivitätsebene 186
– Analyse 233
aktivitätsorientierter Funktionstest 102, 143, 236
allgemeine Übungen 220
AMBRII 216
anaerob alaktisches Energiesystem 203
anaerob laktisches Energiesystem 203
anaerobe Schwelle 204
Analgetika 79
Analyse 125
Analysekarten 139
anatomische Barriere 161
Anfersen 312
Angiogenese 47, 54, 306
Angstvermeidungsverhalten 67, 73
Anulus fibrosus 31
arbeitsbezogene Erholungserwartung 74
Arcus vertebrae 28
Arthrokinematik 151
Asmussen, Definition Wunde 42
Atemhilfsmuskeln 25
Atemmuskulatur 25
Atlas 28
ATP (Adenosintriphosphat) 203
Ausdauer
– Rehakreis 202
– Rehamethoden 204
Ausgangshaltung 57
Azidose, metabolische 203

B

Back Beliefs Questionnaire (BBQ) 73
Back Extension 261, 373
– mit Rotation 282
Bänder, intervertebrale 30
Bandscheibe 28, 31
– Degeneration 210
– Degenerationen 19
– Durchblutung 32
– Funktion 32
– Kollagenfasern 32
– Schädigung 35
Barbell Biceps Curl 261
Barbell Front Press 264
Barbell Rotation 285, 357
– einarmig 378
Barbell Rotation Movement Upper Extremity 344
Barbell Row 262
– mit Z-Bar 263
Barbell Row Imbalanced 273
Basalganglien 171
Basic Squat 141, 190, 227, 254, 357
Bechterew-Krankheit 94, 97
Beck Depressions-Inventar II (BDI II) 77
Beckenboden 27, 222
– Muskelkraft 119
– Oxford-Schema 119
– Test 119
Beckenbodenmuskulatur 240
Beckenkippung 114, 372
– im Stehen 366
– Test 113
Behandlungsende 136
Behandlungsziele 128, 171, 214, 233
beidbeiniges Abspringen und Landen 231
Belastbarkeit 43–44
– Erhaltung 216
– Modell 217
Belastung 43–44, 229
– Modell 217
– Registrierung 235
Belastungs-/Belastbarkeitsmodell 40, 42
Belastungsreiz 44
Belastungsvariablen 43, 57, 103, 160, 162–163, 173, 229
Belastungsverformungskurve 154, 164
– Fußbereich 154, 173
– linearer Bereich 155
– passiver Dehnungsbereich 155
– Verletzungsbereich 155
Bend Over Barbell Row 265, 342
– Imbalanced 273
Bend Over Dumbbell Row 108, 232, 266, 373
Beweglichkeit
– motorische Grundeigenschaft 151
– Rehakreis 151, 158
– Rehamethoden 158
Bewegungen, Training 220, 225
Bewegungsablauf, Analyse 102
Bewegungsangst 109
Bewegungsausschlag 57
Bewegungsbeeinträchtigung 172
Bewegungshandlungen 129
Bewegungsmuster, Einteilung 144
Bewegungsrhythmus 57, 160, 230
Bewegungssegment nach Junghans 31, 107
Bewegungstraining 173
– Wirbelsäule 225
Bewegungsverlauf 57
Biering-Sorensen-Haltung 182
Bindegewebe 152
– mechanische Eigenschaften 153
– Reaktion auf Belastungen 152
biopsychosoziale Belastbarkeit 43
Bird Dog 129, 225, 357
– Arm und Leg 245
– Beginner 246
– Remedial 245
Black Flags 72
Blue Flags 71
Blutkoagel 47
Blutkoagulation 47
Born Loose 216
Brief Pain Inventory (BPI) 75
brisk walking 361
Brodmann-Areale 167

C

C-Faserschmerz 229, 319
Calor 46, 49
Caring 90, 151
Chondroblasten 152
Chondroitinsulfat 54, 306
chronische Schmerzen 65
Clinical Reasoning 209
Closed-loop-Funktion 22
Closed-loop-Strategie 170
Conconi-Test 204
Control Impairments 107, 110, 120, 300, 309
Coping 83
Core-Muskeln 20
Corpus vertebrae 28
Counter Movement Jump 198
Creep 153, 155
Crosslinks 58
Curl-up 248

D

Dead Lift 130, 258, 312, 342
Deep Squat 231, 257
Degeneration, Bandscheibe 210
Dehnen, therapeutisches 162
Dehnungsgeschwindigkeitsabhängigkeit 154, 163
Dehnungsrückstand 153, 160
Dehnungsverkürzungszyklus 195
Dekonditionierungssyndrom 180
Deloading 129, 155, 202
Diagnose, physiotherapeutische 43, 95
Diapedese 49
Diaphragma 26, 222
Discus intervertebralis, Wundheilungsdauer 216
Drop Jump 196
Dumbbell Biceps Curl 262
Dumbbell Rotation, in Bend-Over-Position 345
Dumbbell Row 263
Dumbbell Squat 255
DVZ allgemein 197
DVZ spezifisch 197

E

efferente Antwort 166
Einbeinstand 114–115, 366
Eis 48
Eisanwendung 51
– Schmerzlinderung 51
elastische Fasern 162
elastische Zone 18
Elastizität 153
Elektrotherapie 121
Elevation 48, 52
empirische Evidenz 40, 98
Endomysium 152, 161
Endplatte, vertebrale 31
Energiesystem 203
– anaerob alaktisches 203
– anaerob laktisches 203
Energiesystemes, aerobe 203
enger Spinalkanal 94
Entzündung
– vaskuläre Phase 48
– zelluläre Phase 48–49
Entzündungsmediatoren 48
Entzündungsphase 42, 48, 150, 164, 235, 307, 353
– Physiotherapie 50
– Schmerz 99
Entzündungsprozess 50
Entzündungszeichen 46, 49
Epimysium 152, 161
Erholung 43–44
Ernährung 141
Erwärmung 49
Erythrozyten 203
Evaluationszeitpunkte 134
Evidence Based Physiotherapie 40
Evidenz
– empirische 98
– experimentelle 98
– physiologische 98
Evidenzquellen 40, 98, 139
– nach Sackett 133
experimentelle Evidenz 40, 98
Extensionsmuster 113
– aktives 144
– passiv 144
extensives Rekrutieren 192
exzentrisches Bremsen 196
exzentrisches Training 194

F

Facettengelenke 28
Facettensyndrom 29
Fascia lumbodorsalis 23
Fascia thoracolumbalis 23–24, 30
Faserschmerz 229
Fast-Twitch-Fasern 170
Fazilitationstechniken 223
Fear Avoidance 214–215
Fear Avoidance Beliefs Questionnaire 108

Bant/Perrot, Lumbale Rückenbeschwerden (ISBN 9783131733719), © 2017 Georg Thieme Verlag KG

Fear Avoidance Beliefs Questionnaire (FABQ) 73
Fear-Avoidance-Behaviour 67
Fibrin 47
Fibrinolyse 47
Fibroblasten 47, 152, 306
Fitnorm 368
Flexions-/Lateral-Shift-Muster 144
Flexions-Extensions-Quotient 183, 316
Flexionsmuster 111, 144
– mit Lateralshift 112
Foramen vertebrale 28
Formatio reticularis 169
Fragebogen 99, 128
– funktionsbezogene 102
freie Nervenendigungen 167
Front Press 227, 241
Front Raises 241, 265
Front Squat 256, 373
Functio laesa 46, 48
Funktion 146, 186
funktionelle Plastizität 65
funktionsbezogene Fragebogen 102
Funktionsebene 146, 186
– Analyse 234
Funktionsstörungen, Objektivierung 99
Funktionstest, aktivitätsorientierter 102
Fußballeinwurf 278, 346
Fußbereich (Belastungsverformungskurve) 173

G

Gap Junction 49
Gefäßpermeabilität 49
gelbes Band 30
gesellschaftliche Ebene 143
Gesundheit, Definition 43, 89
Gesundheitsförderung 141
Gewicht tragende Muskeln 173, 177, 203
globale Mobilisatoren 169
globale Muskeln 20
globale Muskulatur 169–170, 309
globale Stabilisatoren 169
globale Stabilität 21
globales System 20–21, 33, 116, 171, 211, 224, 301
Glykolyse 203
Glykosaminoglykan 54, 306
Golgi-Mazzoni-Körperchen 35, 166–167, 212
Golgi-Sehnenorgan 166–167, 170
Good Morning 141, 259, 341
Graded Activity 108, 123, 125, 215
Graded Exposure 108, 125, 192, 215
Grundsubstanz 54, 56, 306
Grundsubstanzbelastung 158, 173–174

H

Hack Squat 256
Haltungen, Training 219
Haltungskontrolle 168
Haltungsmuskeln 177
Haltungstraining 172, 310
Hämarthros 52
Hämatom 48
Hämorrhagie 46
Hämostase 46, 150
– Physiotherapie 47
heilungshemmende Faktoren 160
heiße Rolle 121
Heparin 48
High Dead Lift 258
High Intensity Interval Training 377
High Sitting 240
High Sitting Front Raise 225, 309, 340, 357
High Sitting Good Morning 220, 230, 308, 357
High Sitting in Upright Position – Front Press 241
High Sitting Military Press 357
High Sitting Scaption Raise 246
High Sitting Sit-up 225, 250
– Imbalanced 253
High Squat 257
High-Impact-Übungen 231
Hilfegesuch 126
hinteres Längsband 30
Hippokampus 171
Hirnstamm 169, 171
Hirnstammtraining 175
Histamin 48
Hochfrequenztherapie 121
Homöostase 41
Homöostasestörung 41
Horizontal Squat 257
Hyaluronsäure 54, 306
Hydrops 52
Hydroxyeicosatetraensäure (HETE) 48
Hypotonie 237
Hysterese 153, 161

I

ICF 44, 233
– Aktivität 44
– Partizipation 44
– Ziele 131, 140
Illnessbeliefs 218
Imbalanced 1-Leg Good Morning 271
Imbalanced Bacis Squat 271
Imbalanced Bend Over Barbell Row 343–344
Imbalanced Biceps Curl Dumbbell 274
Imbalanced Dead Lift 270, 343
Imbalanced Front Raises 274
Imbalanced Good Morning 272
Imbalanced Roman Chair 272
Imbalanced Sitting Scaption Raise 357
Imbalanced Squat 378
Imbalanced Stiffed Leg Dead Lift 271, 312
Imbalanced Stiffed Leg Good Morning 272
Imbalanced Weight Good Morning 271
Infrarotlicht 121
integrale Bewegung 142
Integrin 54
intensive Kraftausdauer, Rehamethode 43
intensives Rekrutieren 193
Interleukin 48
International Classification of Functioning, Disability and Health, *siehe* ICF
Intervention
– kognitive 124
– operante 123
– respondente 124
intervertebrale Bänder 30
intraabdomineller Druck 27

J

Jacobson, progressive Muskelrelaxation 84
Junghans-Segment 32, 107, 151, 210, 212

K

Kapsel, Wundheilungsdauer 216
Keele Start Back Pain Screening Tool 104
Kellnerbeuge 111, 114
Keystone Dead Lift 259
Kinästhesie 35, 165
Kleinhirn 168, 171
Kniebeugung 114–115
– Test 114
Kniestreckung im Sitzen 114
– Test 112
Koagel 47
kognitive Intervention 124
Kokontraktion 20
Kollagen 54–55, 57, 306, 316
– Typ I 174
– Typ II 177
– Typ III 173
Kollagenase 54, 306
Kollagendichte 58
Kollagenfaserbelastung 174, 177
Kollagenfasern 32, 58, 155, 162
Kompensation 44, 218
Kompression 48, 52
Kontraktionsphase 53, 306
Kontrollüberzeugung 82
Konvergenz 35
konzentrisches Beschleunigen 195
Koordination 198
– motorische Grundeigenschaft 164
– Rehakreis 164, 171
– Rehamethoden 171
– Trainingskreis 171
– Trainingsmethoden 171
Koordinationsgewicht 190
Körperfunktionen 126
Körperwahrnehmung 107
Kraft
– Rehakreis 180
– Rehamethoden 184
Kraft-Längen-Verhältnis 161
Kraftausdauer 189
Kraftrehabiltationssystem 185
Krafttrainingspyramide 184
Krankheitsvorstellungen 218
kriterienbasierte Physiotherapie 42
KSBPST 126

L

Laktat 203
langsame elastische Verformung 161
Lateral Raise im High Sitting 244
Lateral-Shift-Muster 144
Lauf-ABC 312
Laufsprung 312
Lebenssituation 91
Lebensstilanpassung 218
Leg Raises Knee Bend 249
Leg Raises Knee Straight 251
Leukozyten 49
Lig. flavum 30
Lig. interspinale 30
Lig. longitudinale anterius 30
Lig. longitudinale posterius 30
Lig. sacrotuberale 31
Lig. supraspinale 30
Ligament, Wundheilungsdauer 216
llobale Muskulatur 21
Load 218
lokale Muskeln 20
lokale Muskulatur 20–21, 56, 117, 169–170, 223, 309
lokale Stabilisatoren 169
lokale Stabilität 20
lokales System 116, 171, 211, 213, 224, 227, 301
Low-Impact-Übungen 231
lumbale Rückenschmerzen
– spezifische 94
– unspezifische 94
lumboradikuläres Syndrom (LRS) 96
Luomajoki-Test 114–115, 300

M

M. biceps femoris 31
M. erector spinae 22, 24
M. glutaeus maximus 25
M. iliocostalis 22
– Fasertypen 23
M. iliocostalis lumborum 117
M. latissimus dorsi 25
M. longissimus 22, 117
– Fasertypen 23
M. psoas major 25
M. pubococcygeus 27
M. quadratus lumborum 117
M. rectus abdominis 24, 117
M. spinalis 22
M. sternocleidomastoideus 26
M. transversus abdominis 21, 24, 211, 222, 301
– selektive Anspannung 223
– Test 117
M. multifidus 20, 22–23, 117–118, 211–212, 222, 301
– Fasertypen 23
M. obliquus abdominis 24

Bant/Perrot, Lumbale Rückenbeschwerden (ISBN 9783131733719), © 2017 Georg Thieme Verlag KG

M. obliquus externus abdominis 117
M. obliquus internus abdominis 117, 223
Makrophagen 48–49
Makrotrauma 157
Mandelkern 171
manuelle Therapie 121
Margination 49
Massage 121, 309
Mastzellen 48
Maturationsphase 59, 140, 150, 164, 235, 307
McGill (Rehaphasen) 180
Medulla oblongata 169
mehrdimensionale Modell der Belastung und Belastbarkeit 217
Mehrphasenmodell McGill 180
Mesenzephalon 169
metabolische Azidose 203
Mikrotrauma 157
Milchsäure 203
Military Press 241
Mitochondrien 203
Mittelhirn 169
Mm. glutaei 23
Mm. intercostales 25
Mm. interspinales 117
Mm. intertransversarii 117
Mm. pectorales 26
Mm. rotatores 24
Mm. scaleni 25
Mobilisatoren 169–171
Mobilität 56
Motivation 83
motorische Grundeigenschaft
– Auswahl 102
– Koordination 164
motorische Grundeigenschaften 56
– Beweglichkeit 151
motorische Kontrolle 170
motorischer Kortex 168, 171, 173
motorisches System 169
Movement Impairments 107, 152, 192
multidirektionales Muster 145
Muskeldehnungsreflex 169
Muskelfasertypen 118
– phasische 22
– tonische 22
Muskelkater 161
Muskeln
– globale 20
– lokale 20
– segmentale 20
Muskelrekrutierungsstrategien 21
Muskelspindeln 166–167, 172
Muskelsteifheit 20
Muskeltraining 309
Muskulatur
– Gewicht tragend 173
– globale 169
– lokale 169
– Training 219
Myofibroblasten 53, 306

N

N. sinuvertebralis 34
Nachsorgeberatung 348
Narbenbildung 58
Narbengewebe 58, 161
negative Einflussfaktoren 94
negative Überzeugungen 92
Nervensystem, vegetatives 124
neurales Subsystem 34, 209
– Dysfunktion 212
neurogene Schmerzen 64
neuromuskuläres System 165
Neuropeptid Y 48
neutrale Zone 18, 30
Neutralstellung 219
neutrophile Granulozyten 48
Non-Specific Low Back Pain, NSLBP 64
normaler Verlauf 215, 230
nozizeptive Schmerzen 64
Nozizeptoren 64, 229
NRS, *siehe* numerische Rating-Skala
NSLBP (Non-Specific Low Back Pain) 64
Nucleus pulposus 31
Nucleus vestibularis 169
numerische Rating-Skala (NRS) 74, 99, 224

O

objektive Qualitätskriterien 228
One Sided Lateral Raise 268
One Sided Military Press im Stand 269
One Sided Shrugs im Stand 268
Open-loop-Funktion 22
Open-loop-Strategie 170
operante Intervention 123
optimale Belastung 48
optimales Trainingsgewicht 190
Orange Flags 71
Örebro Muskuloskeletal Pain Screening Questionnaire (ÖMPSQ) 74
Organisationsphase 57, 140, 316
Os coccygis 28
Os sacrum 28
Osteoblasten 152
Osteoporose 94
Oswestry Disability Index 128
Overhead Throw 286, 346
Overload 150, 218
Oxford-Schema 119

P

Pacini-Körperchen 35, 166–167, 212
Panjabi-Modell 209
Paraffinpackungen 121
Parasympathikus 124
Partizipation 128, 142, 185
Partizipationsebene 141, 185
– Analyse 233
Partizipationsprobleme 99–101
passive physiotherapeutische Intervention 55
passives Extensionsmuster 113, 144
passives Subsystem 27, 209
– Dysfunktionen 210
Passwurf 277
Patient Values 121–122
patientenspezifische Funktionsskala 100, 186
patientenzentrierte Behandlung 90, 134
patientenzentriertes Arbeiten 151
Pendellauf 312
Perimysium 152, 161
periphere Sensitivierung 65
personbezogene Faktoren 142, 185
persönliche Ebene 143
pH-Wert 203
phasische Muskelfasern 22
physiologische Evidenz 40, 98
physiotherapeutische Diagnose 43, 95, 126
physiotherapeutischer Qualitätszyklus 89, 139
Physiotherapie, freier Zugang 95
piezoelektrischer Effekt 54, 157
plastische Verformung 161
Plastizität 153
– funktionelle 65
Plyometrie 186, 196
POLICE-Schema 47, 55, 150
Pons 169
Postural Sway 219
Power Nap 124
Pre-Programming 21
Prestretch 196
Prioritäten, problematische Handlungen 102
problematische Handlungen 102
– Prioritäten 102
Produktionsphase 164, 307
Prognose 126
Prognoseinstrumente 104
progressive Muskelrelaxation 84
Proliferationsphase 42, 53, 164, 235, 305–307, 353
– Physiotherapie 55
Prone Knee Bend 366
Propriozeption 165, 223
Propriozeptionstraining 224
Propriozeptoren 166
Prostaglandin 48
Protektion 48, 50
Pseudo Strength Test 76
psychosoziale Faktoren 214
Pull-over 197

Q

QBPDS, *siehe* Quebec Back Pain Disability Scale
Qualitätskriterien 159
– für Bewegung 56
– objektive 229
– subjektive 228
Qualitätszyklus, physiotherapeutischer 89, 139
Quebec Back Pain Disability Scale 100, 102, 186
Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS) 77

R

RAND SF 36 106
Range of motion, *siehe* ROM
Raynaud-Krankheit 42
Realignment 58
Red Flags 71
Referred Pain
– radikuläre 35
– somatische 35
Reflexe 176
Regeneration 58
regionale Wirbelsäulenstabilität, Training 225
Reha-/Trainingspyramide 184
Rehabilitation Problem Solving 126
Rehabilitationsmethoden, Auswahl 103
Rehakreis 108
– Ausdauer 202
– Beweglichkeit 151, 158
– Koordination 164, 171
– Kraft 180
Rehamethode, intensive Kraftausdauer 43
Rehamethoden
– Ausdauer 204
– Beweglichkeit 158
– Koordination 171
– Kraft 184
Rehaphase nach McGill 180
Reifungsphase 59, 140, 164, 307
Rekrutieren
– extensives 192
– in Geschwindigkeit 188
– in Kilogramm 187
– intensives 193
Rekrutierungspotenziale 188
Remodellierungsphase 42, 57, 140, 164, 235, 307, 316, 353
Reparation 58
Repetitive Strain Injury 304
respondente Intervention 124
Return to Competition 348
Return to Play 348
Return to Sport 348
Reversed Size Principle 188
Rocking All Fours 367
Rocking Back 336
Roland-Morris-Fragebogen 128, 135
ROM 18
Roman Chair 60, 130, 183, 261, 357, 360
– in Bewegung 277
– mit Flexions-Extensions-Rotation 345
– mit Rotation 282
Rötung 49
RPS-Formular 126
Rubor 46, 49
Rückenkarten 108, 159, 209, 349
Rückenmark 169, 171
Rückenschmerzen 65
– Art der Manifestation 215
– Risikofaktoren 70
Ruffini-Körperchen 35, 166–167, 212
Rumpfextensoren 22
Rumpfrotation 24
Russian Twist 60

Bant/Perrot, Lumbale Rückenbeschwerden (ISBN 9783131733719), © 2017 Georg Thieme Verlag KG

S

S-Form 28
S-Form der Wirbelsäule 29
Sackett, Evidenzquellen 133, 139
Sahrmann, Stufentraining 251
Sahrmann-Test 118
Salford-Modell 66, 70, 123, 320
Sarkomere 152, 161
Scaption Raise 242, 264
Scheuermann-Krankheit 94
Schmerzchronifizierung 73, 92
Schmerzen
– chronisch 65
– Entzündungsphase 99
– neurogen 64
– nozizeptiv 64
– unspezifisch 64
– zentralisiert 123, 234
Schmerzgedächtnis 65
Schmerzinsel 327
Schmerzlinderung, Eisanwendung 51
Schmerzmessung 74
Schmerzscore 99
Schmerztherapie 79
Schmerzverhalten 92, 229
Schmerzvermeidungsverhalten 108, 215
Schmerzwahrnehmung 64
schnelle elastische Verformung 158, 160
Schnellkraft 194
Schwebephase 231
Schwellung 49
Screening 95
Screeningtools 104
segmentale Muskeln 20
Selbstheilungskräfte, Stimulation 217
Selbstregulation 41
Selbstwirksamkeit 82
Sensitivierung
– peripher 65
– zentral 65
sensomotorischer Kortex 167, 172
sensorisches System 166
SF36-Fragebogen 77
Shaping 179
Shared Decision Making 141
Sharing 90, 151
Short-form McGill Pain Questionnaires (SF-MPQ) 75
Shrugs 227
Sidearm Throw 287, 347
Sitting Knee Extension 337, 366
Size Principle 187
Skipping 312
Slow-Twitch-Fasern 170
SMART-Ziele 125
SOAP-Schema 133
somatotopische Gliederung 168
spezifische Bewegung 232
spezifische lumbale Rückenschmerzen 94
spezifische Übungen 221
spezifisches Training 163, 178
Spinozerebellum 168
Spondylarthrose 29
Spondylitis ankylosans, *siehe* Bechterew-Krankheit
Spondylolisthesis 94, 97
sportspezifische Erschöpfung 179
Sprung-ABC 282
Squat 254, 341
Squat Jump 195
Stabilisatoren 169–171
STarT Back Screening Tool (SBST) 73, 92
Statästhesie 35, 165
steifbeiniges Kreuzheben 102
Steifigkeit 301
Step Test 76
Stiffed Leg Dead Lift 102, 141, 143, 221, 230, 236, 258, 275, 312
Stiffed Leg Good Morning 260, 312
Stiffness 20, 210
Straight Arm Throw 288
Straight Leg Raise 76
Strain Rate Dependance 154, 176
Stress-Relaxation 153, 155, 162
Stress-Strain-Kurve 154
Stressreaktionen 84
Strömungspotenziale 55, 157
Stufentraining nach Sahrmann 251
subjektive Qualitätskriterien 228
Substanz P 48
Sumo Squat 256
Superkompensation 44, 218
Superkompensationszeit 229
Sway-Back-Haltung 113, 144
Sweeping Throw 288
Sympathikus 124
Synthesephase 54, 306

T

Tagschlafepisoden 124
Tampa Scale of Kinesiophobia 104, 108
TENS 121
Tertiärprävention 204
Test nach Luomajoki 114, 300
therapeutische Beziehung 90–91
therapeutische Ziele 131
therapeutisches Dehnen 162
Three Quarter Throw 60, 232, 287, 346
Thromboxan 47
Thrombozyten 47
Thrombozytenaggregation 47
Throw Between the Legs 278
tonische Muskelfasern 22
Tonusminderung 224
Torn Loose 216
totale Bewegung 230
totale Stabilisation 226
Tractus corticospinalis 169
Tractus reticulospinalis anterior 169
Tractus rubrospinalis 169
Tractus vestibulospinalis 169
Training
– Bewegungen 220, 225
– Haltungen 219
– Muskulatur 219
– regionale Wirbelsäulenstabilität 225
Trainingsgewicht 361
– optimales 190
Trainingskreis, Koordination 171
Trainingsmethoden, Koordination 171
Trainingspyramide 184
Transduktion 54, 157
Transfer 225
Transfersystem 188
Transferübungen 102, 236
Trauma 42
TUBS 216
Tumor 46, 49
Turnover 155

U

Überlastung 44, 174
Übungen
– allgemeine 220
– spezifische 221
– vielseitig zielgerichtete 221
– vorbereitende 102, 356
Übungsprogramm, Zusammenstellung 234
Ultraschall 121
Umbauphase 42, 164, 307, 353
Umgebungsfaktoren 141
Umweltfaktoren 142, 185
Underhand Throw 347
Underload 160, 230
unspezifische lumbale Rückenschmerzen 94
unspezifische Schmerzen 64
Unterlast 160, 230
Upright Row 266

V

VAS 76
– *Siehe auch* visuelle Analogskala
vaskuläre Phase 48
vasoaktives Intestinalpeptid (VIP) 48
Vasodilatation 49
Vasokonstriktion 46
vegetatives Nervensystem 124
verhaltensmäßige Ziele 131
Verlauf
– abweichend 53
– normal 53
Verletzung 45
Verschiebung in Vierfüßlerposition (Test) 114, 367
vertebrale Endplatte 31
Vestibulozerebellum 168
VIAD-Protokoll 376
VIAD-Test 204
vielseitig zielgerichtete Übungen 221
Viskoelastizität 153
visuelle Analogskala (VAS) 74, 99
vorbereitende Übungen 102, 356
vorderes Längsband 30

W

Wachstumsfaktoren 306
Waddell-Zeichen 76
Waiters Bow 111, 337
Wärmetherapie 121
Weight Front Press 263
Weight Good Morning 260
– in Bewegung 277, 360
Weight Squat 255, 373
Wide Squat 256
Wiederholungsmaximum 186
Wirbelbogen 28
Wirbelkörper 28
Wirbelsäule
– Aufbau 27
– Dysfunktionen 210
– Propriorezeptoren 35
– S-Form 28–29
Wirbelsäuleninnervation 34
Wirbelsäulenkrümmung 219
Wirbelsäulenrehabilitation, Prinzipien 219
Wirbelsäulenstabilisatoren 117
Wirbelsäulenstabilität, regionale 225
Wolff-Gesetz 58
Work-related Recovery Expectations 74
World Health Organization Quality of Life – BREF (WHOQOL-BREF) 77
Wunde, Definition Asmussen 42
Wundheilung 235
– Dauer 140
Wundheilungsphasen 41, 150, 216, 235, 307
– Bandscheibe 353
– Kapsel 353
– Ligament 353
– Zeitspannen 42
Wundheilungsprozess 139, 218
Wurf-ABC 286

Y

Yellow Flags 71

Z

zeitbasierte Physiotherapie 42
zeitkontingente Übungen 125
zelluläre Phase 48–49
zentrale Sensitivierung 65
zentralisierte Schmerzen 123, 234
Zercher-Good-Morning 260, 279
– in Bewegung 276
Zercher-Squat 255
Zerebellum 168
Zerebrozerebellum 168
Ziele der physiotherapeutischen Behandlung nach ICF 131
Zwei-Punkt-Diskriminationstest 107, 338
zweibeiniger Absprung 261
Zwerchfell 25
Zwerchfelltest 119
Zwischenevaluation 134
Zytoskelett 54

Bant/Perrot, Lumbale Rückenbeschwerden (ISBN 9783131733719), © 2017 Georg Thieme Verlag KG