

Sachverzeichnis

A

Abduktion Kniegelenk 90
 Adduktion Kniegelenk 89, 91
 Alltagsverhalten 164
 Aquajogging 163
 Arthrose
 – Trainingsstudien 20
 Arthrotherapie 17
 Aufstehen gegen Therabandwiderstand 78
 Ausdauer 19
 Ausgangsstellungen 28
 Ausgleichsgymnastik 162
 Außenrotation Kniegelenk 89, 91
 Außen- und Innenrotationsmobilisation Hüftgelenk 50

B

Ballrollen in Extension und Flexion 43
 Beinachsenbelastung im Sitz 123
 Beinpendeln an der Treppe 37
 Beinpendeln im Sitz 42
 Beinspreizen mit Theraband
 – in Seiltage 77
 – im Sitz 82
 Beinstreckung nach hinten 76
 Beugstellung 166
 Bewegungen, ohne zu belasten 35
 Bewegungstherapeut 15
 Bewegungsübergang
 – Sitz zum Stand 167
 – Stand zum Boden 167
 Bridging 64
 Brückenaktivität des M. quadriceps 67
 Bücken 165, 166

C

Charlie Chaplin im Sitz

D

Dehnung Hüftadduktoren 60
 – eingelenkige Anteile 60
 – zweigelenkige Anteile 62
 Dehnung Hüftbeugemuskulatur 59
 Dehnung Oberschenkelinnenseite 61
 – in Rückenlage 61
 – im Stand
 Dehnung Oberschenkelrückseite 52
 – im Langsitz 53
 – im Sitz und Stand 54
 Dehnung Oberschenkelvorderseite 55
 – im Stand 56
 Dehnung Wadenmuskulatur 58
 Dokumentation 25
 Druckübungen im Stand 137
 Druckwechseln 100
 Dysbalance 17
 – muskuläre 17

E

Entspannung Beinmuskulatur 122
 Ergometerfahren 163
 Ernährung 169
 Extension im Vierfüßlerstand 93
 Extension in Rückenlage 36
 Evaluation 22

F

Fahrradergometertraining 38
 Fahrradfahren
 – einbeiniges in Rückenlage 35
 Finanzierungsmodelle 28
 Fitness 19
 Flexion im Vierfüßlerstand 93
 Flexion in Rückenlage 36
 Flexion Kniegelenk 89, 90
 Flexion mit Kniestreckung 91
 Funktionsmessungen 22
 Funktionstests 22
 Fußdruck im Stand 139

G

Gelenkmobilisation 35
 Gelenkschule
 – orthopädische 24
 Gelenkstabilisatoren 160
 Gelenktrainer 27
 Gewichtsregulierung 169
 Gleichgewichtstest 23
 Gonarthrosepatienten 20

H

Hausmittel 168
 Heben
 – kleine Gegenstände 165
 – schwere Gegenstände 166
 Heimübungsprogramm 34
 Hüftarthrosepatienten 19, 20
 Hüftextension 67
 Hüftsportgruppen 21

I

Indikationen 24
 Information 25
 Innenrotation Kniegelenk 90
 Isometrische Spannungsübungen
 – in Rückenlage 72, 73
 – im Sitz 74

K

Kardiopulmonales System 19
 Kasatschok 41
 Kasatschok Reverse im Sitz 41
 Kleine Beckenbewegungen 44
 – Abduktion und Adduktion 46
 – transversale Abduktion und Adduktion 47
 – Außen- und Innenrotation 49
 Kniebeugen in Waageposition 136
 Knieextension im Sitz 92
 Knieflexion 67

Kniesportgruppen 21
 Körperhaltung im Sitz 123
 Kontraindikationen 24
 Kräftigung beidbeiniger Kniestand 96
 Kräftigung Fuß an Fuß 131
 Kräftigung Fußsohlen auf Pezziball 132
 Kräftigung M. gluteus Vierfüßlerstand 98
 Kräftigung M. gluteus Unterarmstütz 98
 Kräftigung mit Theraband 85
 Kräftigungsübungen Treppe 86
 Krankenkassen 32
 Kursaufbau 27

L

Luftschritte in Seiltage 65

M

Manuelle Ausstreichungen 120
 Massage mit Igel- oder Tennisball 121
 Mobilisation Fuß an Fuß 127, 128
 – mit Pezziball 130
 M. quadriceps, Brückenaktivität 67
 Muskeldehnfähigkeit 51

N

Nordic Walking

P

Partnerübungen 126
 Pinguinschritte 106
 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson 122

R

Radfahren 163
 – in Rückenlage 75
 Rahmenbedingungen 24
 Reaktionstraining auf Reifen 144
 Reiter auf dem Pezziball 108

S

Schuhanpassungen 160
 Schuhlöffel 159
 Schwerpunktverlagerung
 – Schrittstellung 102
 – Stand 101
 Schwimmen 164
 Schwungtuch
 – im bipedalen Stand 146
 – im Einbeinstand 146
 – im Gehen 145
 Seiltänzerstand 103
 Selbstzahlerleistung 32
 Skifahrersitz 70
 Skilanglauf 164
 Spielformen
 – mit Gymnastikball 151

– mit Handtüchern 155
 – mit Keulen 154
 – mit Luftballons 156
 – mit Pedalos 158
 – mit Reifen 149
 – mit Seilen 153
 – mit Stab 148
 – mit Tennisringen 150
 Sportarten 161
 Statodynamische Stabilisation 138
 Stehen 165
 Stehhilfen 159
 Sternschritte 105
 Strumpfanziehhilfe 159
 Studie Kniearthrosepatienten 18
 Stürze 19
 Stundenaufbau 28

T

Therabandspannungsübungen
 Stand
 – Beine 141, 142
 – Arme 142, 143
 Therapiekreisel
 – Ballwerfen 113
 – bipedales Stehen und Kippen 110
 – Einbeinstand 114
 – Einbeinstand mit Ball 116
 – Stehen mit Ballaktivitäten 112
 Transversale Abduktion Vierfüßlerstand 95
 Transversale Adduktion Vierfüßlerstand 95
 Treppensteigen 165
 Trippelschritte
 – mit Theraband 83
 – auf dem Pezziball 109

U

Unterarmstütz in Bauchlage 69

V

Verordnung 32

W

Wahrnehmung
 – Auflagefläche 118
 – Druckveränderung 99, 125
 – mit Kleingeräten als Spürhilfen 119
 – Standfläche 99, 125
 – Walking 162
 – Wandern 162
 Wassergymnastik 163
 Weichteilelastizität 51

Z

Ziele
 – funktionell-motorische 26
 – sozioemotionale 26
 – kognitive 26, 27
 Zuspelübungen Gymnastikball 133 ff.