

Sachverzeichnis

A

A-Delta-Faser-Schmerz 78
Abduktorentraining Hüftgelenk am Seilzug 326
AC-Gelenk 143
Acceleration 54
Achilles Tendon Total Rupture Score (ATRS) 361
Achillessehne 361
– Ruptur 358, 360–361
– Prognosefaktoren 363
– Spätfolgen 362
ACL-RSI-Skala 408
Activ Straight Leg Raise 106
Add Jump 320
Adduktion am Zugapparat 316
Adduktor-longus-Sehne 305
Adduktorenverletzung
– Eishockey 309
– Prävention 321
Agility Ladder 92, 98
Agility-T-Test 301–302
AIOS 140
Akromioklavikulargelenk 143
aktive Kompression 143
aktive physiotherapeutische Maßnahmen 68–69
aktives Subsystem 61
Aktivierung 387
Aktivitätsbeeinträchtigungen 53
Aktivitätsniveau 21
aktivitätsorientierter Funktionstest 57–58
Akutphase 25, 147, 289
Allograft 340, 342
ALTER G 314
alternierender Beinhub 125
AMBRI 140
American Football 190, 338
anaerob-laktazid 162
anaerobe Schwelle 350
Anamnese 51
Angiogenese 66
Anmeldung 50
Anterior Power Line 326
Antigravitationslaufband 314
Apprehension-Test 139, 143
– posterior 144
Art. talocruralis 360, 362
arthrogene Muskelinhibition 118
Askling-H-Test 239, 256
Assessment 19–20
Aufwärmen 97
Ausdauertraining 43
– Triathlon 358
Außenangreifer 410
Ausführungsqualität 74
Ausgangshaltung 74
Ausweichbewegung 87
Autograft 342
autologe Chondrozytentransplantation 324
Automobilisation 205–206
– in Außenrotation 149
– in Flexion 149

– in Innenrotation 150

B

Back Swing 172, 181
Bagger 410
Balance Front Hop 333
Balance Side Hop 335
Balance Squat 332
Balance-Error-Screening-System 37
Balance-side-hop-Test 335
Balancetraining 349
Bankart-Läsion 144
– reverse 139
Bankart-Operation 191
90/90 Baseball-Wurf 156
Beachvolleyball 410
Bear Crawl 125, 208
Bechterew-Krankheit 57
Beckeninstabilität 104–106
Beckenschiefstand 105
Beckenverwringung 105
Belastbarkeit, biomechanische 20
Belastungsdruck 291
belastungsstabile Situation 166
Belastungstests 196
Belly-press-Test 143, 150
Beschleunigungsphase 54, 215
BESS, *siehe* Balance Error Screening System
Bewältigungsstrategien 383
Bewegungen, Training 70
Bewegungsablauf, Analyse 58
Bewegungsausschlag 74
Bewegungsgrade 60
Bewegungskontrolltests 125
Bewegungsregulation 387
Bewegungsrhythmus 74
Bewegungsverlauf 74
Biceps Curls 177
Biceps-load-II-Test 144
Bike Trial 262
biomechanische Belastbarkeit 20
Bizeps-Pathologie 143
Blickfolge-Test 36
Block 410
Bone-Tendon-Bone 398
Break-Test, exzentrisch 222
Brustpasswurf 156

C

C-Faser-Schmerz 78
Calf Raise 276, 364
Caring 67
Chest Pass Throw 156
Chondroitinsulfat 66
Chondrozytentransplantation, autologe 324
CKC-Programm 153
Clean 178
Clean and Jerk 172
Clinical Reasoning 19
Closed kinetic Chain 153

Comotio cerebri 34
Composite Score 199
Compression 347
computergestützte dynamische Posturografie 37
Conconi-Fahrradtest 350
Control Impairments 64
Copenhagen-Adductor-Übung 321
Coping-Strategien 383
Counter Movement Jump 275, 319
Crocodile Crawl 211
Cross Body 143
Crossover Hop Test for Distance 275
Cryo/Cuff 330–331

D

Dead Lift 401
Defense 338
Dehnungsgeschwindigkeitsabhängigkeit 76
diagnostische Triage, Wadell 63
Diagonalspieler 410
Diver 251
Dorsiflexion-Lunge-Test 301
Drei-Säulen-Modell 83–84
Dribbling 369
Drop Jump 275, 319
– mit gestreckten Knien 374
Drop Sign 143
Drop Squats 332
Dropping Shoulder 192
Dual-Task-Aufgaben 369
Dual-Tasking-Training 405
Dying Bug 125
Dynamometer 221
Dynamometrie, isokinetische 220

E

Early Management 147
Early Restorative Phase 344
Eccentric-final-Swing-Phase 259
Eccentric-mid-Range-Test 222
Einbeinsprung 406
Einbeinsprungtest 325
Einbeinweitsprungtest 326
Eingangsdagnostik 387
Eisanwendung 347
Eishockey 33, 286
– Adduktorenverletzung 309
Eismanschette 330–331
Elevation 347
Elevationsübung 148
Emotionsregulation 387
empirische Evidenz 65
Empty-can-Test 143
enchondrale Verknöcherung 92
Energiebereitstellung 162
Entzündungsphase 147, 166, 249, 340, 344
Equestrian Vaulting 82
Erholungsphase 24

Evidenz
– empirische 65
– experimentelle 65
– physiologische 65
Extender 251
Extensionskontrolle 125
External Focus of Control 400
External Rotation Lag Sign 143
exzentrischer Break-Test 222
exzentrisches Training 415, 425

F

Falltraining 185
Feedforward-Aktivitäten 416, 425
Feldtests 196
Fersengleiten 332
Fibroblasten 152
Figure-of-eight-Messmethode 265
Finger-Boden-Abstand (FBA) 87
Flexibilitätsstest 220
Flexionskontrolle 125
Flexionstest, kraniozervikaler 38
Flossing 169, 376
– Ellenbogen 176
– Regeneration 178
Flossing-Band 177
Foamrolling 126
Football (American Football) 338
fortgeschrittene Phase 154
Fragebogen, funktionsbezogene 58
Front Squat 351
Front-hop-Test 333
Full-can-Test 143
Functional-Reha-Progression-Phase 346
funktionelle Rehabilitation 154
funktionsbezogene Fragebogen 58
Funktionstest, aktivitätsorientierter 57–58
Fußball 244

G

Gaenslen-Test 106
Game Ready 250, 290
Gang-ABC 266
Gate-Control-Theorie 176
Gehirnerschütterung 33–34
– Diagnose 35
Gesäßdehnung 115
glenohumerale Instabilität 139
glenohumerales Gelenk 139
glenohumerales Innenrotationsdefizit (GIRD) 193
Glider 251
Glutaeus-Aktivierung 231
Glykosaminoglykan 66
Grundeigenschaften, motorische 50, 358
Grundlagenausdauer 135
Grundlagenausdauerbereich 358
Grundsubstanz 66

H

H/Q-Ratio 220
 Haltungen, Training 69
 Hamstrings 219
 – Verletzung 219
 – Verletzungen, Risikofaktoren 245
 Hand-Held-Dynamometer 196
 Handball 135, 324
 Handdynamometer 221, 246
 Hanging Foot Sign 360
 Hangumsetzen 178
 Hawkins-Kennedy 143
 Heavy Extender 236
 Heavy slow Resistance 128
 Heavy-slow-resistance-Training 377
 Heel Digging 230
 Heel Slides 332
 Henneman-(Größen-)Prinzip 418, 422
 Hex-Bar 407
 High Impact Sport 342
 High Knee with Kicks 260
 Hill-Sachs-Läsion 191
 45° Hip Extension 255
 Hockeyposition 294
 Hop-Test 302, 406
 Hop-to-Balance-Übungen 92
 Hopscotch 418
 hüftdominante Übungen 228
 Hüftextensionstest im Stand (HEST) 105
 Hüftflexionstest im Stand (HFST) 105
 Hüftstrecker, Kraftprüfung 62
 Humerusretroversion 192
 Hyaluronsäure 66
 Hyperlaxität 140
 Hypertrophietraining 271–272, 404

I

Ice 347
 IKDC-Score 400
 Inklinometer 220, 254
 Innenrotationsdefizit 194
 Inspektion 217
 Instabilität 140
 – glenohumerale 139
 – Schulter 139
 Instabilität, Schulter 139
 Instabilitätsmuster des Schultergelenks 140
 Instabilitätstests 60, 143
 intensive Kraftausdauer 123
 Intermediate-Phase 152, 154
 Internal Focus of Control 400
 Internal Rotation Lag Sign 143
 Intervalltraining auf dem Slide Board 294
 intramuskuläre Koordination 283
 Ironman 358
 isokinetische Dynamometrie 220
 isometric-inner-Range-Test 222
 isometrische Kraftprüfung 62

isometrischer Test 222
 isometrisches Training 415, 424
 Ist-Zustand 20

J

Jerk 178
 Jerk-Test 144–145
 Jobe-Test 143
 Joint-Position-Error-Test 38
 Jump Cut 425, 427
 Jumpers Knee 411, 413
 Junghans-Segment 61

K

Keele Start Back Pain Screening Tool 55
 Kettle Bell Swing 77
 Kim-Test 144, 146
 Klappmesser am TRX 100
 Klassifikation von Muskelverletzungen 245
 Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score 325
 Knee-to-Wall-Test 265, 267
 Kniebeuge 326
 kniedominante Übungen 228
 kniender Läufer 235
 Knochen, Wundheilung 166
 Knochenbestandteile 85
 Knorpelschaden 325
 Kollagen 66
 – Typ I 152
 – Typ III 152
 Kollagenase 66
 Kompensationsmuster, multidirektionales 66
 Komplex-Methode 199, 319
 Komplexitätsdruck 291
 Kompression, aktive 143
 Kompressionstest, passiver 143
 Konsolidierungsphase 250, 371
 Kontraindikationen
 – absolute 56
 – relative 56
 Kontraktionsphase 65, 345
 Konvergenz-Test 36
 Koordination, Triathlon 359
 Koordinationsleiter 425
 KOOS-Fragebogen 326
 Kopfschmerzen
 – primäre 43
 – sekundäre 43
 Kortikalisschicht 85
 Kraft, Triathlon 359
 Kraftdrücken 178
 Kraftgrad 63
 Kraftprüfung, isometrische 62
 Kraftpyramide 171
 Kraftrehabilitationssystem (KRS) 364
 Krafttests 220
 kraniозervikale Flexionstest 38
 Kreisläufer 324
 Kreuzheben 401
 – rumänisches 233
 Kreuzkoordination 327

Kunstturnen 304
 Künzli-Schuh 271
 Kybun 300

L

L-Protokoll 228
 Labrumläsion 146, 191
 Langhantel 293
 Laserpointer 205
 Latarjet-Operation 193
 Late Cocking 54
 Lateral Stabilizing Line 326
 Lateralflexionskontrolle 125
 100-m-Lauf 215
 Läufer
 – kniender 235
 – statischer 231
 Laxität 140
 Leg Curl 232
 Leistungskompetenz 310
 Libero (Volleyball) 410
 Lift-off-Test 143
 Lig. calcaneonavicularare plantare 288
 Lig. deltoideum 288
 Lig. iliотibiale 126
 Lig. tibioalcanearae 288
 Lig. tibionavicularae 288
 Lig. tibiotalare anterior 288
 Lig. tibiotalare posterior 288
 Lig.-patellae-Tape 422
 Lig.-patellae-Transplantat 398
 Likert-Skala 326
 Limb Symmetry Index 196, 199, 220, 364, 406, 412
 Limb-Symmetrie-Index 266
 Linebacker 338
 Linienlauf 427
 Load-and-shift-Test 142–143
 Lombard-Paradoxon 215, 219
 Long dorsal Ligament 104
 lumboradikuläres Syndrom 63
 Lunge 234
 Luomajoki, Hannu 60
 Luxation 140
 LWS-Screening 124

M

M. adductor longus, Sehne 305
 M. adductor magnus 308
 M. biceps femoris, Verletzung 218
 M. gluteus maximus 62
 M. gluteus medius posterior 62
 M. pectoralis major 150
 M. quadratus lumborum 72
 M. serratus anterior, Aktivierung 153–156
 M. subscapularis, Aktivierung 150
 M. triceps brachii 155
 Maitland 60
 Makroperiodisierung 24
 Manschette 410
 Manual resisted Hamstrings 251
 Matles-Test 360
 Maturationsphase 346
 Mature Organism Model 19

Maximal Hip Flexion active Knee Extension 254
 McConnell-Tape 422
 Medizinballschocken 101
 Meniskus 339
 – lateraler 343
 – Transplantation 338, 343
 Meniskustransplantation, Rehaplan 344
 MHFAKE-Test 220, 254
 Mikrozyklen 24
 Minimal detectable Change 330
 Mittelblocker 410
 Mobilisationsgrade 60
 modifiziertes Balance-Error-Scree-ning-System 37
 motorische Grundeigenschaften 50, 290, 292, 295, 358
 Movement Impairments 64
 MRC-Skala 63
 multidirektionales Kompensationsmuster 66
 Munich Consensus Statement 223, 245
 Muschel 231
 Muskelinhibition, arthrogene 118
 Muskellänge, Verbesserung 126
 Muskelverletzungen, Klassifikation 223, 245
 Muskulatur, Training 69
 myofasziale Kette 311
 Myofibroblasten 65

N

Navicular-drop-Test 396
 Navicular-drop-Zeichen 396
 Nebenübungen 364
 Neer-Test 143
 neurales Subsystem 61
 neuromuskuläre Kontrolle 311
 Neutralstellung 69
 Nicht-Kontakt-Verletzung 396
 NordBord 258
 Nordic Hamstrings 219, 237, 255, 327
 NRS, *siehe* numerische Rating-Skala
 Numeric Rating Scale 230
 numerische Rating-Skala (NRS) 52

O

Oberarm-Flossing 178
 oberes Sprunggelenk, Beweglichkeit 360
 Offense 338
 OKC-Programm 153
 One Hop Test for Distance 275
 One Leg Hop for Distance 325–326, 334
 One Leg Squat 412
 One Leg Stance 125
 Open kinetic Chain 153
 Optimal Load 347
 Organisationsdruck 291
 Ossa compacta 85
 Ossa spongiosa 85
 Osteoblasten 85, 166

Osteoklasten 85
 Osteozyten 85
 Overhead Squat 178, 351
 Overhead Throw 156
 Overtraining 21
 O'Brien-Test 143–144

P

Pain free Passive Knee Extension 247
 Pain Monitoring 230
 PAIVM 59
 Palpation 217
 Partizipationsprobleme 53
 Passeur 410
 passive Bewegung 60
 passive physiotherapeutische Maßnahmen 75
 passiver Kompressionstest 143
 passives Subsystem 61
 Patellaspitzensyndrom 413
 Patellatendinopathie 128
 Patient Values 65
 patientenspezifische Funktionsskala 53
 patientenzentrierte Behandlung 50, 67
 Patrick-Faber-Test 117
 Pauschenpferd 304
 Pelvic Tilt 125
 Pendelübung 148
 Periodic Health Evaluation 266
 Periodisierung 24
 Pfannenband 288
 Pferd 304
 physiologische Evidenz 65
 physiotherapeutischer Qualitätszyklus 50
 Plank 98
 Platelet riche Plasma 311
 Plie Squat Calf Raise 369
 Plyometrie 210
 polarisiertes Training 358
 POLICE-Regel 218, 227, 245
 POLICE-Schema 347
 Posterior Impingement Sign 144
 Posterior Tightness 192
 posteriore Schulterinstabilität 139
 posteriorer Apprehension-Test 144
 postkommotionelles Syndrom 40
 Postural Sway 69
 Power-Racks 318
 PPIVM 59
 PPPP-Test 106
 präoperatives Training 397
 Präzisionsdruck 291
 Pre-Injury-Screening (PRE) 289
 Pretzel-Stretch 97
 primäre Kopfschmerzen 43
 Prioritäten, problematische Handlungen 58
 pritschen 410
 PRO-Instrument 400
 problematische Handlungen 58
 – Prioritäten 58
 Prognosefaktoren, Achillessehnenruptur 363

Prognosetraining 392
 Proliferationsphase 25, 58, 65, 151, 166, 249–250, 289, 340, 345
 Pronatorenaktivierung mit Rubberband 270–271, 273–274, 277–280, 282
 Prone Knee Bend 125
 Prone Leg Curl 230
 Prone-Knee-Bend-Test 118
 Prophylaxetraining 363
 Protect 347
 PRP-Injektionen 311
 psychische Faktoren 21
 Pull Over 76
 Pull Over single 208

Q

QBQPS, *siehe* Quebec Back Pain Disability Scale
 Quadrizepts-Übung 331
 Quadrizeptssehnen-Transplantat 398
 Qualitätszyklus, physiotherapeutischer 50
 Quarterback 338
 Quebec Back Pain Disability Scale 53, 58

R

Radsport 114
 Rahmenbedingungen 65
 Reaktionsgeschwindigkeit 353
 Reaktivkraft 319
 Red Flags 56
 Referred Pain 217
 Regenerationsbereich 135
 Reha-Frame 26, 28
 Rehabilitationsmodell, 4-Phasen-249
 Rehabilitationsphasen 202, 331
 Rehabilitationsplan 19
 – kriterienorientiert 25
 Rehabilitationspyramide 27
 REHAPE-Konzept 107
 REHAPE-Slingtrainer 109
 Rehaplan 22, 24
 Rehaplanung 19, 290, 292
 Reiztherapie 417
 Release-Test 143
 Relocation-Test 143
 Remodeling 166
 Remodellierungsphase 22, 94, 289, 345, 371
 Remodulationsphase 58
 Repeated Jump Ability 262
 Resistance-Band-Züge 351
 Return to Activity 289, 364
 – Algorithmus 332, 364
 Return to Competition 239, 289
 Return to Play 157, 289
 – Protokoll 35–36
 Return to Sport (RTS) 193, 289
 Revaskularisierung 340
 reverse Bankart-Läsion 139
 Ringen 162
 Risikofaktoren, Modell 225

Rocking 4-Point Kneeling 125
 Roll out 125
 90°-Rotation Hop 335
 Rotationskontrolle 125
 Rotatorenmanschette 143, 150
 RSER-Test 144
 Rubberband 269
 Rückenschmerzen
 – abweichender Verlauf 64
 – normaler Verlauf 64
 – spezifisch/unspezifisch 63
 – spezifische ernsthafte lumbale 57
 rückwärtiger Stütz 234
 römantisches Kreuzheben 233
 Rumpfflexion 221
 Rumpfheben, aktiv 106
 Rumpfstabilität, Übungen 125
 Runners Knee 126
 Runningback 338

S

Sakkaden 36
 Sauerstoffkapazität 359
 Saugwelle 108
 Scapula Clock 204
 Schädel-Hirn-Trauma 34
 Schambeinentzündung 106
 Schlagbewegung, Phasen 54
 Schlittschuh, Stabilitäts-Tape 296
 Schmerz 129
 – A-Delta-Faser 78
 – C-Faser 78
 Schmetterschlag 410
 Schnelligkeit, Triathlon 359
 Schocken 101
 Schubladentest 142
 Schultergelenk 139
 – Instabilitätsmuster 140
 Schulterinstabilität 158
 – Bayley 141
 – Klassifikation 139
 – nach Gerber 140
 – Matsen 141
 Schulterinstabilität, posteriore 139
 Schutzphase 147
 Schwingen 162
 Schwingfest 162
 Schwungphase 215
 Screeningtools 55
 Sechs-Phasen-Modell 109
 Sehnen 361
 Seitenwurf 156
 Seitpferd 304
 Seitsprünge 326
 Seitstütz 326
 sekundäre Kopfschmerzen 43
 Semitendinosus-Transplantat 398
 sensorischer Organisationstest 37
 Sharing 67
 SHT, *siehe* Schädel-Hirn-Trauma
 Side deep Squat 317
 Side Lunges 351, 353
 Side Plank Position 175
 Side to Side Throw 156
 Side-hop-Test 279, 335
 Single Leg Dead Lift 351, 353

Single Leg Squats 99
 Single-Leg-hop-Test 275
 Sitting Knee Extension 125
 Sitting-Knee-Extension-Test 60
 Sitzvolleyball 410
 Size Principle 171
 Skapulaposition 192
 Skapulasetting 151
 SKAR-Prinzip 319
 Skillmill 371
 Slacktrainer 111
 SLAP-Läsion 143
 Slapshot (Eishockey) 33
 Slide Board, Intervalltraining 294
 Slide Leg Curl, auf dem Ball 235
 Slider-in-slump-Position 127
 Slingtrainer 109–110
 SLUMP-Test 118
 Smash 410
 Smooth Pursuits 36
 Snatch 351
 Soll-ist-Differenz 23
 späte Vorspannung 54
 Speed-Test 143
 Spendermeniskus 340
 spezifische ernsthafte lumbale Rückenschmerzen 57
 spezifische lumbale Rückenschmerzen 63
 Spondylitis ankylosans, *siehe* Bechterew-Krankheit
 Spondylolisthesis 57
 Spongiosa 85
 Sportartanalyse 23, 27
 – positionsspezifisch 23
 Sportphysiotherapie 20
 Sportspsychologie 384
 Springerknie 413
 Sprint, Verletzungen 219
 Sprinter Curl 236
 Sprints 244
 Sprintschrift 215
 Sprintsparat 238
 Sprung-ABC 277
 Sprungfähigkeit 262
 Sprunggelenk, oberes, Beweglichkeit 360
 Square-hop-Test 283, 335
 Squat Jump 275, 277
 Squat With Calf Raise 373
 Squat-Powertest 301
 Squats mit Langhantel 293
 Stabilitäts-Tape im Schlittschuh 296
 Stabilitätstraining 299
 Stabilitätsübungen mit Ball 293
 Standing Calf Raise 372
 Standwaage 232
 Star-Excursion-Balance-Test 266, 268, 270, 301
 STARRT 240
 statischer Läufer 231
 steifbeiniges Kreuzheben 58
 Steller 410
 Step-down 353
 Stiffed Leg Dead Lift 58
 Stiffness 61
 Storchengang 403
 Stoßwellentherapie 415, 417

- Straight Leg Raise 62, 220, 247
 Strain Rate Sependance 76
 Strategic Assessment of Risk and Risk Tolerance 240
 Streckertraining Hüftgelenk mit Pezzi-Ball 326
 Strecksprünge 326
 Strength and Conditioning Phase 345
 Stress 382
 – Persönlichkeit 382
 Stress-Verletzungs-Modell 382
 Stresshistorie 382
 Stressreaktion 382–383
 Stretching, Verletzungen 219
 Stride-Stretch 115
 Stufentest 39
 Stütz, rückwärtiger 234
 Stützen überkopf 210
 subjektive visuelle Vertikale (SVV) 34
 Subluxation 140
 Sulcus intertubercularis 143
 Sumo-Squat-Position 369
 Supine 1 Leg Bridge 254
 Supine 1 Leg Bridge auf Stepper 257
 Supine isometric Heel Digs 251
 Symmetrieindex 326
 Symphysisitis 106
 Synthesephase 65, 345
 Sypoba 299
- T**
- Tampa Scale of Kinesiophobia 55, 230
 Tapering 359
 Tegner Activity Score 341
- Tendopathia patellae 413
 therapeutische Beziehung 67
 Thompson-Test 360
 tiefe funktionelle Frontallinie 311
 Tiefenwärme 108
 Trabekelstruktur 85
 Training
 – Bewegungen 70
 – exzentrisches 415
 – Haltungen 69
 – isometrisches 415
 – Muskulatur 69
 – polarisiertes 358
 – präoperativ 397
 Trainingsbelastung 244
 Trainingsbereiche 135
 Trait Anxiety 382
 Transferübungen 58
 Tretzyklus 114
 Triathlon 358
 – Ausdauer 358
 – Koordination 359
 – Kraft 358
 – Kurzdistanz 359
 – Schnelligkeit 359
 Triple Hop Test for Distance 275
 Tuber ischiadicum, Verletzung 218
 TUBS 140
 Turnover-Zeit 152
- U**
- Überkopfwurf 156
 Übertraining 359
 Übungen, vorbereitende 58
 Übungsaufbau, allgemein 89
 Ultratriathlon 358
 Umbauphase 166, 250, 340
 Umsetzen 178
- unspezifische lumbale Rückenschmerzen 63
 Unterarmgehstützen 330
 Unterarmstütz 326
 Uppercut-Test 143
- V**
- Variabilitätsdruck 291
 VAS, *siehe* visuelle Analog-Skala
 Verknöcherung, enchondrale 92
 Verlaufssymptom 141
 Verlaufszeichen 141
 Verletzungsmechanismus 217
 vestibulär evozierte myogene Potenziale (VEMP) 34
 Vestibular ocular Motor Screening 36
 vestibulookulärer Reflex 36
 Video-Kopfpulstest 34
 Visual-Motion-Sensitivity-Test 36
 Visualisierungstraining 387, 391
 visuelle Analog-Skala (VAS) 52
 Vitality Flossing 375
 Volleyball 49, 410
 – Spielfeld 49
 Voltgieren 82
 VOMS, *siehe* Vestibular ocular Motor Screening
 vorbereitende Übungen 58
 Vorbereitungsphase 24
 Vorlaufstest im Stand 105
 Vorspannung, späte 54
- W**
- Wadell, diagnostische Triage 63
 Waiters Bow 125
- Walking Lunges 350
 Wandliegestützen 177
 Warm-up 97, 319
 Wärmeschaum 108
 Wettkampfphase 24
 Wide Receiver 338
 Widerstandsläufe 299
 Wiederbefundparameter 321, 355
 Wirbelkörper, Physiologie 85
 Wirbelsäule, Dysfunktionen 62
 Wirbelsäulenkrümmung 69
 Wirbelsäulenrehabilitation, Prinzipien 69
 Wundheilung 21, 289
 – Knochengewebe 84
 Wundheilungsphasen 365
 Wundheilungszeiten 21
 Wurfbewegung, Phasen 54
- Y**
- Y-Balance-Test 197, 332–333, 405, 412
 Yocum-Test 143
- Z**
- Zawieja 178
 Zeitdruck 291
 zerebrale Autoregulation 39
 Zugphase, Sprint 215
 Zugübung 183
 Zuspieler 410
 Zweipunktdiskrimination 88