

Sachverzeichnis

A

- Abalakow-Sprunggürteltest 97
- Abduktion-Elevation 20f
- A-Beta-Reiz 69
- Abwehrbewegungen auf dem Eis 398
- Accelerometer 130
- Achillessehne 66
- Achillessehnenbeschwerden 16
- Achillessehnendehnung, exzentrische 66
- ACTH (adrenocorticotropes Hormon) 328
- Active-Compression-Test nach O'Brien 420
- Adaptation
 - auf höheres Niveau 183
 - Individualität 188
 - kardiopulmonale, Ausdauertraining 215
 - muskuläre, Ausdauertraining 215
 - spezifische 188
- Adaptationsprozess, intramuskulärer 452f
- Adduktionstest, horizontaler 420
- A-Delta-Reiz 69
- A-Delta-Schmerz 53f, 532
- ADH (antidiuretisches Hormon) 367
- Adhäsionslösung 141, 143
- β_2 -Adrenozeptor-Agonisten 328f
- Agilitätstraining 248
- Agility-Drill-Test 118
- Airex-Balance-Pad 571
- Akromioklavikulargelenk 417ff
 - degenerative Veränderung 421
 - Stabilisatoren 417
 - Verletzungsmechanismus 418
- Akromioklavikulargelenkdistorsion 419f
- Akromioklavikulargelenksverletzung 417ff
 - Begleitverletzung 420
 - Bewegungsanalyse 422ff
 - Judo 417ff
 - Klassifikation 418ff
 - Therapie 420ff
 - Therapieplanung 422
 - Trainingsziel 424
- Aktionsschnelligkeit 219
- Aktivierungsfähigkeit, willkürliche 197f
 - maximale 95
- Aktivität, körperliche 11, 29f
 - Analysekarte 306, 308
 - Definition 123
 - Effekte 123f
 - Empfehlungen 125f
 - für Senioren 126f
 - Energiebedarf 338f
 - erforderliche 124ff
 - Fitnessnorm, Empfehlungen 288f
 - ICF 304
 - Kampagnen 131
 - mangelnde 123f
 - mäßig intensive 253
 - Proteinkonsum
 - Wasserhaushalt 366ff
- Aktivitätstagebuch 127, 130
- Aktivitätsstörung
 - Lysholm-Score 497
 - Tegner-Score 498
- Akupunktur-TENS 155
- Akute-Phase-Proteine 364
- Alarmphase, mechanischer Reiz 320
- Aldosteron 367
- Alkohol 332, 369
- Allergie 345
- Allianz, therapeutische 16
- Aminosäuren 339ff
 - bedingt essenzielle 342f
 - essenzielle 342f
 - glukogene 343
 - nichtessenzielle 342f
 - Präkursormangel 342f
 - Resorption 340
- Anabolika 326f
- Analyse
 - Aufzeichnung 311
 - sportspezifische 306ff
- Analysekarte 286ff, 307ff
- Androgene 326f
- Anfänger 178f
- Anorexie, athletische 364f
- Anpassung
 - gesundheitsorientierte, Ausdauertraining 214
 - spezifische 76
 - stabile 186
- Anpassungsreserve 184
- Anti-Doping Practices, Kompetenz 13
- Anti-Doping-Weltorganisation 13
- Antiöstrogene Substanz 329
- Antioxidans 322, 353f
- Antiphlogistika 321
- Antitussivum 331
- Antizipation 277, 279f
 - kognitive 278
- Antizipationsschnelligkeit 218
- Anulus fibrosus 63
- Apley-Test 493
- AQTP/CP-Pool 257
- Äquivalente, metabolische 127f, 130
- Arachidonsäure 352
- Arbeiten
 - patientenzentriertes 40f, 230
 - sportlerzentriertes 41
- Arbeitsgedächtnis 172
- Arbeitsmodell nach Rondhuis 496
- Arginin 342f, 348
- Argumentation, klinische s. Clinical Reasoning
- Armaußenrotatoren, Aktivierung 527
- Arnica 322
- Aromatasehemmer 329
- Arousal, aspezifisches 136
- Arthritis
 - posttraumatische 59f
 - rheumatoide, ICF-Core-Set 31
- Arthrokinematik 19
- Arthrose 61f
 - überlastungsbedingte 61
- Arthroskopie, Kniegelenk 466, 495, 499, 543
- Arzneimittel 333
- Assistenz, kompensatorische 310
- Asthma bronchiale 329
- Atemtherapie bei Stress 136f
- ATP-Bildung 371
- ATP-Bildungsrate 205
- Aufgabe 168f
 - funktionelle 166
 - Klassifikation 168f
- Aufklärung 17
- Auflage, kalte 150
- Aufsprünge, konzentrische, auf einen Kasten 584
- Aufwärmen, aerobes 74
- Ausbildung, interdisziplinäre 45f
- Ausdauer 229
 - aerobe 204
 - allgemeine 203f, 251
 - leistungsbegrenzende Faktoren 206f
 - anaerobe 205
 - Definition 250
 - dynamische
 - aerobe, lokale 206

- anaerobe, allgemeine 207
 - kardiovaskuläre 123
 - Leistungsdiagnostik 100 ff
 - lokale 203 f
 - leistungsbegrenzende Faktoren 206
 - Rehakreise 250 ff
 - spezifische 205
 - Trainingsstatusanalyse 432 f
 - wettkampfspezifische 106, 205
 - Ausdauergerade 214
 - Ausdauerleistungsfähigkeit 212
 - Ausdauer-sportler
 - Analysekarte 290 f
 - aerobes Vermögen 255
 - Rehabilitation 239, 249, 259, 274
 - Ausdauer-test 252 f
 - Ausdauertraining 101 f, 188, 203 ff, 250 ff, 447 f, 461
 - aerobes, Wundheilung 213 f
 - Aufbau 293
 - Belastungsintensität 207
 - Dauer-methode 207 f
 - gesundheitsorientierte Anpassung 214
 - Intervallmethode 209 f
 - Kontrollmethode 212
 - nach Kreuzbandoperation 560
 - lohnende Pause 209 ff, 256 f
 - muskuläre Adaptation 215
 - Patient 258 f
 - präventive 214
 - Rehabilitation 213 ff, 226
 - bei Schulterinstabilität 534, 537, 539
 - Serienpause 211
 - Trainingshäufigkeit 208
 - Wechselsmethode 207 f
 - Wiederholungsmethode 211 f
 - Wirkung 208 f, 211 f
 - Außenrotationstraining in Seitlage 532
 - Ausweichbewegung 510
 - Autorität, geteilte 40 f
 - Azidose 105
 - Einfluss auf Schnelligkeit 216
- B**
- Backextension 532
 - Balanceboard 535
 - Ball-sportler, Leistungsdiagnostik 116 ff
 - Feldtests 109 ff
 - Ballottement-Patellae-Test 490
 - Bänder s. auch Ligamentum
 - akromioklavikuläre, Ruptur 418
 - extrakapsuläre 58
 - interkapsuläre 58
 - intrakapsuläre 58
 - korakoklavikuläre, Ruptur 418
 - Bändertests, Kniegelenk 467
 - Bandgewebe, Kraft-Dehnungs-Diagramm 549
 - Bandscheibe 63 f
 - Innervation 64
 - lumbale 63
 - zervikale 63
 - Bandscheibenoperation
 - lumbale
 - Aktivitätsniveau 506 f
 - postoperative Beschwerden 505 f
 - Rehabilitation 503 ff
 - minimalinvasive 504
 - Bandscheibenverletzung 51, 57, 63 f, 301
 - Therapie 64
 - Bandscheibenvorfall, lumbaler, bei Beschwerdefreiheit 16
 - Bankart-Repair 522
 - Barbell-Rotation 447, 517
 - Basic Squat 474, 516
 - bei Knieinstabilität 473, 475
 - Basketball
 - Analyse 528 ff
 - Partizipationsebene 528 f
 - ventrale Schulterinstabilität 521 ff
 - Beat-Frequenz 156
 - Beckengürtelstabilisierung 415
 - Behaarungsmuster, männliches, bei der Frau 326
 - Behandlung, sportphysiotherapeutische 310 ff
 - Abschluss 314
 - alternative Methoden 322 f
 - Veränderung gegenüber der Ausgangssituation 311 f
 - Behandlungsplan 229
 - Aufzeichnung 311
 - Behandlungsziel
 - Evaluation 311 ff
 - für die kommende Periode 313
 - Behinderung
 - ICF-Terminologie 29
 - Komponenten 29
 - Bein s. auch Extremität, untere
 - Beinachsenkontrolle 474
 - Beinflexionsmobilität 490
 - Belastbarkeit 57 f
 - Adaptation auf höheres Niveau 183
 - allgemeine, fehlende 123
 - Analyse 285
 - niedrige, Kraftausdauer, extensive 273
 - Belastung 57 f
 - definierte 210
 - Energieaufnahme 358 f
 - Immunreaktion 363
 - spezifische 185
 - Belastungs-/Belastbarkeitsmodell, mehrdimensionales 23 ff
 - Alltagsebene 27
 - Ebene
 - fachphilosophische 23 ff
 - klinische 26 f
 - methodische 26
 - Belastungs-Erholungs-Wechsel 189
 - Belastungsgetränk 368
 - Belastungsintensität 279
 - Ausdauertraining 207
 - Belastungsreiz, trainingswirksamer 186 f
 - Belastungssteigerung, progressive 186 f
 - Belastungstest, axialer 85 f
 - Belastungsvariable 23
 - Belastungsverformungskurve
 - Bindegewebe 231
 - Fußbereich 242
 - linearer Bereich 243 f
 - Bench-Press 447 f, 456 f
 - Bend-over Dumbbell Row 517
 - Bend-over Barbell Row 527
 - Berater 7, 10 f
 - innovativer 12
 - professionell leitender 12 f
 - Bereich, linearer
 - Dehnungsgeschwindigkeitsabhängigkeit 238
 - kortikaler 243 f
 - spinaler 246 f
 - Beschleunigen, konzentrisches 261, 269
 - Beschleunigung 278 f
 - Definition 281
 - Training 281 f
 - Wiederholungsmethode 282
 - Beschleunigungsfähigkeit 113 ff
 - Training 220 f
 - wettkampfnahes 221 f
 - Beschwerden 16
 - Verringerung 305
 - Beta-2-Agonisten 328 f
 - Betablocker 332
 - Betäubungsmittelgesetz 330 f
 - Betreuerkoffer 317 f
 - Beweglichkeit 19, 276
 - nach Verletzung 152
 - Bewegung (s. auch Mobilisation) 152

- aktive, Untersuchung 592
 - Annäherung
 - monodisziplinäre 18
 - multidisziplinäre 18
 - bei Arthritis 60
 - außerhäutige 19
 - Beschreibung 20
 - disziplinäre 17f
 - Energieverteilung 362f
 - Ernährung 360
 - funktionelle 20f, 511
 - Gesundheit 15ff
 - innerhäutige 19
 - integrale 18f
 - intensive 127
 - Intentionalität 20f
 - Analyse 23
 - mäßig intensive 127
 - maximal schnelle 216
 - passive, Untersuchung 592f
 - Perspektiven 17ff
 - totale 511, 517
 - Untergrenze 22f
 - zielgerichtete 166
 - Bewegungsanalyse 18f
 - Bewegungsbild 18f
 - biopsychosoziales 18
 - substanzielles 18
 - Bewegungsdissoziationsübungen 596
 - Bewegungsfunktionen des Sportlers 15
 - Bewegungsgefühlverlust 510
 - Bewegungsgeschwindigkeit 19
 - Bewegungshandlung 19ff, 315
 - Grenzen 22f
 - Kennzeichen 21
 - Körperbewegung 22f
 - Lernen 173f
 - am stärksten belastende 23
 - Bewegungsrhythmus 243, 575
 - Bewegungssteuerung 165
 - Bewegungstraining 414
 - Bewegungsumfang 19
 - Bewegungsuntersuchung
 - aktive 524, 566
 - orientierende 523
 - passive 524
 - Bewegungsverlauf 19
 - Analyse 23, 286
 - Bewegungsvorstellung 179
 - Beziehungen, intrinsische 19
 - Biceps curl 424, 456f
 - Bindegewebe
 - Belastungsverformungskurve 231
 - Druckbelastung 49f
 - Elastizität 230
 - extrazelluläre Bestandteile 50
 - fibrosiertes, Lockerung 145
 - Grundsubstanz 48
 - physikalische Eigenschaften 230f
 - Physiologie 48ff, 508
 - Zugbelastung 48ff
 - Bindegewebsmassage, Schulterrehabilitation 530
 - Bindegewebsnarbe 55
 - Bindegewebssynthese 57
 - Bindegewebszellen 48f
 - Biofeedback 158f, 384
 - Blackbox-System 164
 - Blutglukosespiegel, Regelung 349f
 - Bluttransfusion 332
 - BMI (Body Mass Index) 124, 129
 - Body Mass Index 124, 129
 - Bone bruise 402, 465f
 - Definition 409
 - Bone-Tendon-Bone-Technik, Kreuzbandrekonstruktion 465
 - Bottom-up-Trainingsprinzip 260
 - Breitensportler 132
 - Bremsen, exzentrisches 261, 270f
 - bei Knieinstabilität 478ff
 - Brisk Walking 448
 - Brustwirbelsäule
 - Bewegungsuntersuchung 523
 - Extension-Rotation 531
 - segmentale Therapie 321
 - Bündnis, therapeutisches 41, 230
- C**
- Calf Raises 446
 - Kniegelenk
 - gebeugtes 579
 - gestrecktes 579
 - Cannabinoide 331
 - Capsular-Shift 522
 - Case Study Model 298
 - Cd4/Cd8-Verhältnis 364
 - C-Faser-Schmerz 52ff
 - Chlorid-Pufferung 371
 - Chondroblasten 49
 - Choriongonadotropin 328
 - Chronisch Kranker
 - Rehabilitation 239
 - Rehabilitationsziel 290
 - Chronische Erkrankung
 - Analysekarte 289f
 - Häufigkeit 1
 - mangelnde körperliche Aktivität 124
 - Rehabilitation 258f
 - Clinical Reasoning 26, 229, 298f, 440, 449, 453
 - Definition 26
 - narratives/interaktives 27
 - prozedurales 27
 - Clomifen 329
 - CMJ (Counter Movement Jump) 91f, 272, 281, 435, 560, 585
 - Codein 331
 - Conconi-Schwelle 108f
 - Conconi-Test 107ff, 212, 253
 - Lauf 107f
 - Radergometer 108f
 - Cooper-Test 106f
 - Corticosteroide 321
 - Counter Movement Jump 91f, 272, 281, 435, 560, 585
 - Courant diphasé fixe 155
 - Courant monophasé fixe 155
 - CP-Pool-Läufe 257f, 433
 - Creep 236f
 - Crosslinks 59
 - pathologische, immobilisationsbedingte 153
 - Cybex 8
 - Cyriax-Querfriktionen 143f
 - Cystein 356
- D**
- Darbepoetin 327f
 - Darmflora, bakterielle 340
 - Daten
 - objektive, Aufzeichnung 311
 - subjektive, Aufzeichnung 311
 - Dauerleistungsvermögen 109ff
 - Deadadaptation 184
 - Deckzellen, synoviale 58
 - Deflektionspunkt 108
 - Dehnen 74
 - intensiv statisches 74
 - therapeutisches 234ff
 - Dehnungsrückstand 230
 - Dehnmessstreifen 88
 - Dehnung 74, 94
 - Dehnungsgeschwindigkeitsabhängigkeit 230
 - Fußbereich 237
 - im linearen Bereich 238
 - Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus 94, 194f
 - Entwicklung, trainingsbedingte 198
 - kurzer 560, 586
 - langer 560
 - langsamer 195
 - schneller 195f
 - Dekubitus 302
 - Denken

- interaktives 299
 - konditionelles 299
 - prozedurales 298 f
 - Denkhandlung 20
 - Denkprozess, professioneller 26
 - Denkweise
 - analytische 164
 - holistische 164
 - synthetische 164
 - systemische 164 f
 - Depotfett 351
 - DF-Strom 155
 - Diabetes mellitus, Häufigkeit 1
 - Diagnose, sportphysiotherapeutische 32, 301, 303
 - Diagnostik 15
 - verbesserte 3 f
 - Dial-Test 467, 493
 - Differenzsprungtest 96
 - Disabement 167
 - Disaccharidabbau 349
 - Disaccharide 348 f
 - Diskus s. Bandscheibe
 - Diuretika 330
 - DJ (Drop Jump) 91, 93, 270 f, 435, 586
 - Doping 3, 13, 325 ff
 - Definition 325
 - Maskierungsmittel 330
 - Methoden 332 f
 - Dopingkontrolle 333 ff
 - Manipulation 334 f
 - positiver Befund 335
 - Dopingmittel 326 ff
 - Beschaffung 332
 - Drehgriff, manuelle Lymphdrainage 147
 - Dreierhopp 98
 - Drop Jump 91, 93, 270 f, 435, 586
 - Druck-Biofeedback-System 510
 - Dualismus 17
 - Dumbbell bench press 538
 - Durchblutung, Wundheilung 56
 - Dynamik, Selbstorganisation 165
 - Dysfunktion, skapulohumerale 530
- E**
- EBP (Evidence Based Practice) 13, 297 f
 - EBS (Evidence Based Sports Physiotherapy) 4 ff
 - EHBSU (Erste Hilfe bei Sportunfällen) 300
 - Eicosapentaensäure 352
 - Eigenblutinfusion 332
 - Eigenverantwortung des Patienten 16
 - Einbeinkniebeuge mit Hüftextension 599 f
 - Einbeinsprungtest 561
 - Einbeinstand 393, 468
 - Airex-Balance-Pad 571
 - Therapiekreis 413, 573
 - Einer-Wiederholungs-Maximum 95, 265
 - Definition 434, 578
 - Testinstruktion 75
 - Einfachzucker 348
 - Eisabtupfung 150
 - Eisbehandlung 55
 - Eisbeutel 150
 - Eisen 355 f
 - Eishockey, femoroazetabuläres Impingement 387 ff
 - Eiskompresse 150
 - Eismassage 150
 - Eisteilbad 150
 - Elektro-Muskel-Stimulation 390
 - Elektrolytgerät 409
 - Elektrotherapie 153 ff
 - Ellenbogengelenk, Positionsfehler 160 f
 - Empowerment 158
 - EMS (Elektro-Muskel-Stimulation) 390
 - Enabelement 167
 - End of Range, Kniegelenk 467
 - Endgefühl 84 f
 - leeres 84
 - Endogenes opioides System 154 f
 - Energieallokation 361 ff
 - Energieaufnahme 358 f
 - Energiebedarf, erhöhter 337 f
 - Energiebereitstellung 205
 - Energiedepot 357 f
 - Energiequellenwechsel 357
 - Energiesystem
 - alaktisches 292
 - laktisches 292
 - Energieverbrauch, organabhängiger 361 f
 - Energiezufuhr, Verteilung auf die Nährstoffe 357
 - Entlastung, mechanische 320
 - Entscheidung, kognitive 278
 - Entscheidungsfindungsebenen 296 ff
 - Entscheidungsschnelligkeit 218
 - Entspannung 133 ff
 - Entspannungstherapie 135 ff
 - autogene 136 f
 - progressive 136
 - Entspannungstraining 384
 - Entzündung 363, 450
 - Kryotherapie 150 f
 - Muskelfaserriss 430 f
 - vaskuläre Phase 51 ff, 56
 - Wundheilung 51, 51 ff, 321, 459
 - postoperative Rehabilitation 547
 - zelluläre Phase 55 f
 - Entzündungsmediatoren 51, 59
 - Entzündungsreaktion, leichte 363
 - Enzymaktivität, pH-Wert, optimaler 369
 - Enzymfreisetzung, Wundheilung 52 f
 - Erfolgsorientierte Person 381 f
 - Ergometer 77
 - Ergometertest, aerobe Leistungsfähigkeit 100 f
 - Erguss, intrartikulärer 83
 - Erholungs-Belastungs-Wechsel 189
 - Ermüdung, neuromuskuläre, Hürdenpassage 439 f
 - Ermüdungsfraktur, 2. Mittelfußknochen 565 ff
 - Bewegungsbehandlung 569
 - Magnetresonanztomografie 566
 - physikalische Medizin 569
 - Rehabilitationsphasen 567
 - Sofortmaßnahmen 568
 - Tonussenkung 570
 - Ursache 567
 - Ermüdungsindex 106
 - Ermüdungsmassage 141
 - Ermüdungswiderstandsfähigkeit s. Ausdauer
 - Ernährung 322, 337 ff
 - Hochleistungssport 356 ff
 - stark kohlenhydrathaltige, Entzug 357
 - Erregungsübertragung 173
 - Erschöpfung, sportspezifische 248 f
 - Erschöpfungsgedühl 363
 - Erste Hilfe
 - Kompetenz 8
 - bei Sportunfällen 300
 - Erwärmung, Wundheilung 53
 - Erythropoetin 327 f
 - Essstörung bei Athleten 364
 - Estrogen-Rezeptor-Modulatoren, selektive 329
 - Ethanol 332
 - Europäisches Kompetenzprofil Sportphysiotherapie 6 ff
 - Evaluation 311 ff
 - bei Leistungssteigerungsprozess 10
 - systematische 313
 - Zeitpunkt 313
 - Evidence Based Medicine 4
 - Evidence Based Practice 13, 297 f

- Evidence Based Sports Physiotherapy 4ff
 Evidenz
 – empirische 297
 – experimentelle 297
 – physiologische 297
 Evidenzquellen, Inventarisierung 297f
 Exo-Valgus-Trauma, Kniegelenk 486
 Experte 179
 Explosivkraft 89f, 93, 191f
 – Definition 192
 Explosivsportart 249
 Explosivsportler
 – aerobes Vermögen 255
 – Analysekarte 291f
 – Ausdauer 292
 – Rehabilitation 239, 249, 259, 274f
 – Rehabilitationsziel 293
 External-Rotation-Test 84
 Extremität
 – obere
 -- Abduktion-Elevation 523
 -- Aktivierung der Außenrotatoren 527
 -- Anteflexion-Elevation 523
 -- Außenrotationstraining 535
 --- in Seitlage 532
 -- Bremsen, exzentrisches 270f
 -- Komplextraining 221
 -- Kraftausdauer 535, 537, 539
 -- Krafttraining 456f, 539
 -- Maximalkraft 535
 -- Mobilität
 --- aktive 536, 538, 541
 --- endgradige 535, 537, 539
 --- passive 537, 539, 541
 -- Stabilisieren, aktives 535, 537, 539
 – untere s. auch Bein
 – Achsenkontrolle 474
 -- Bremsen, exzentrisches 270f
 -- funktionelles Training in geschlossener Kette 557
 -- Komplextraining 221
 -- Krafttraining 424, 456f
 -- Medialkollaps 392f
 Exzentrik
 – submaximale 89
 – supramaximale 89
- F**
 Faber-Test 388
 Fahrradergometer bei Knieinstabilität 472
 Fahrtspiel 207f
- Fallhöhe 198
 Fartlek-Training 254
 Fasern
 – elastische 49f
 – kollagene 49f
 – retikuläre 49f
 Fechten, Sprunggelenkdistorسیون 401ff
 Feedback 552
 Feedbackmechanismus, Training 551
 Feedforward 552
 Feedforward-Funktion, Verlust 590
 Feldtests 77f
 – Leistungsdiagnostik 105ff
 Fettaufnahme 353
 Fette 351ff
 – Energieanteil 357
 – Funktion für das Immunsystem 364
 Fettsäuren 351ff
 – Aufnahmemenge 352
 – einfach ungesättigte 351f
 – essenzielle 352
 – gesättigte 351f
 – mehrfach ungesättigte 351ff
 – Struktur 351
 Fettverbrennung 251ff
 Fibroblasten 48f, 450
 – Syntheseaktivität 57
 Firm endpoint, Kniegelenk 492
 Fitness, körperliche, fehlende 123
 Fitnessnorm, Empfehlungen 288f
 Flexibilität 123
 – metabolische 356f
 Flexibilitätstest 441
 Flexor-Reflex-Afferenz 216
 Flugzeitverfahren 92f
 Fluktuationstest, Kniegelenk 490f
 Flüssigkeitsbilanz 323
 Flüssigkeitshaushalt s. Wasserhaushalt
 Flüssigkeitsmenge
 – aufzunehmende 368
 – extrazelluläre 367
 Flüssigkeitstransport, intraartikulärer, belastungsabhängiger 61
 Flys 245, 315
 Folsäure 354
 Formatio reticularis 54
 – Stimulation, schmerz-lindernde 157
 Fortgeschrittener 179
 Fragebogen, Leistungsdiagnostik 88
 Fragenliste, funktionelle 23
 Freiheitsgrade 165
 Fremdstanzbeigabe bei Doping-
- kontrolle 335
 Fremdurinabgabe bei Dopingkontrolle 333f
 Frequenzschnelligkeit 218f
 – Training 222f
 Frequenztraining 444, 449
 Friktionsmassage 576
 – biochemische Effekte 52
 – bei Sehneninsertionsverletzung 68
 – bei Sehnenverletzung 64, 68
 – bei Wundheilungsstörung 51
 Frontkniebeuge 577
 Front-Press 535
 Front Raise 424
 Front Squat 577
 Fruktose 348
 Fruktosestoffwechsel 371f
 FT-Fasern 216
 Führungsstil, situationsbedingter 42
 Fulvestrant 329
 Funktion, Strukturformung 552
 Funktionsfähigkeit
 – Analysekarte 306, 309
 – Komponenten 29
 Funktionskapazität
 – aktuelle 184
 – maximale 183f
 Funktionsmassage 141f, 576
 Funktionsreserve 184
 Funktionstest
 – aktivitätsorientierter 303, 441f
 – handlungsorientierter 23ff
 -- Stufenplan 25
 Funktionsverbesserung 305
 Fuß
 – Stoffwechsellanregung 569
 – Umknicken
 -- nach außen 401f
 -- nach innen 402
 Fußbereich
 – Dehnungsgeschwindigkeitsabhängigkeit 237
 – kortikaler, Rehabilitation 241ff
 -- Belastungsvariablen 243
 – spinaler, Training 245f
 -- Belastungsvariablen 246
 – Verformung, elastische 232f
 Fußwippe, beidbeinige 571f
 – Therapiekreis 573
 Fußwurzelknochenmobilisation 576
- G**
 Gaia-Hypothese 24
 Galaktose 348
 Gang-ABC 573f, 578
 Ganganalyse 467

- Gate-Control-Theorie 83, 321
 Gedächtnis 171 f
 – deklaratives 172
 – prozedurales 172
 Gehen
 – Fußaußenrand 574
 – Fußinnenrand 574
 – mit Kniehub 575
 – überkreuzende Beine 575
 Gehtest über eine Meile 112
 Gelenk, synoviales 60 f
 Gelenkerguss 83
 Gelenkfunktion, Arbeitsmodell nach Rondhuis 496
 Gelenkkapsel (s. auch Kapsel) 58 f
 – Rezeptoren 59
 – Wundheilung 50, 301
 Gelenkkapselentzündung (s. auch Arthritis) 59
 Gelenkkapselverletzung 301
 Gelenkknorpel
 – Belastung 60 f
 -- nach Schädigung 62
 – Oberfläche 61
 Gelenkknorpeldegeneration 61
 – Belastung 62
 Gelenkknorpelregeneration 50
 Gelenkknorpelverformung, belastungsbedingte 62
 Gelenkknorpelverletzung 57, 302
 Gelenksicherung 216
 Gelenkwinkelstellung, trainierte 76
 Gendoping 333
 Gerätetraining nach metatarsaler Ermüdungsfraktur 571
 Geschichte 5 f
 Geschwindigkeit, maximale 113, 115
 Gesundheit 123
 – Bewegung 15 ff
 – Definition 15
 – Dimensionen 15
 – Einflussfaktoren 169
 – ICF-Beurteilungsmerkmal 30
 – personenbezogene Faktoren 30 f
 – Perspektive
 -- biomedizinische 15 f
 -- biopsychosoziale 15 f
 Gesundheitsförderung 305
 Gesundheitsproblem
 – Analyse 301
 – ICF-Dimensionen 30 f
 Gesundheitssystem, medizinisches Modell 17
 Gesundheitswesen, freier Markt 5
 Gewebe
 – nichtverletztes, immobilisiertes 152 f
 – verletztes, immobilisiertes 152 f
 Gewebelastbarkeit, Wundheilung 56
 Gewebsflüssigkeitsverschiebung 145
 Gewichtsreduktion, Diuretikaanwendung 330
 Gewichtsverlust
 – Anorexie, athletische 364 f
 – sportartabhängige 367
 Gitternetz, kollagenes 60
 Gleichgewichtsübung 475
 Gleittechnik 70
 Glenohumeralgelenk
 – aktivitätsorientierter Funktionstest 525
 – anterior-posteriore Röntgenaufnahme 521
 – Funktionsuntersuchung 523 ff
 – Luxation 521
 -- Clinical Reasoning 522
 -- habituelle 521 ff
 -- Krafttests 524
 -- neurologische Untersuchung 525
 – spezifische Tests 524 f
 Glucocorticoide 331 f
 Glukagon 349 f
 Glukoneogenese 343
 Glukose 348
 Glukose-Alanin-Zyklus 350 f
 Glutamat-Defizit 342
 Glutamin 347
 Glutaminpuffer 370
 Glutaminsäure 342
 Glycin 342
 Glykämische Last 349
 Glykämischer Index 349
 Glykogen 349 f, 357
 Glykogenspeicher 205
 Glykogenverlust, belastungsbedingter 358 f
 Glykolyse, anaerobe 255
 Glykosaminoglykane 50
 Good-Morning-Übung 245, 314
 Grenzstrang, sympathischer, reflektorische Behandlung 548
 Grundlagenausdauer 205
 – Training 250
 Grundumsatz 337 f
 Guss, kalter 150
 Gynäkomastie 326
 Cyrus postcentralis 54
- H**
 Habituation 176
 Halswirbelsäule, Bewegungsunter-
- chung 523
 Haltungsgefühlverlust 510
 Hämarthros, Kniegelenk 490 f
 Hämatom 83
 Hämoglobinpuffer 370
 Hamstring-Plastik 465, 545
 Hamstring-Mobilitätstraining 444
 Hamstrings-Krafttest 468
 Hamstring-Syndrom 426 ff
 – Funktionsuntersuchung 440 f
 – Hürdenlauf 426 ff
 – ICF 443
 – Interventionsplanung 444 ff
 – körperliche Untersuchung 440
 – Palpationsbefund 441
 – Patientenerwartungen 443
 – Therapie 454 ff
 -- manuelle 455
 – Therapieziel 443 f
 – Übungsprogramm 455 f
 – Verletzungsanalyse 436 ff
 – Wirbelsäulenmobilisierung 460
 Handball, Kniedistorsion 543
 Handballspielerin, Beschleunigungsfähigkeit 115
 Handballtraining, spezifisches 562
 Handeln, methodisches 26 f, 299 ff
 Handlung
 – expressive 20
 – Intention 172
 – Spezifität 172
 Handlungsanalyse 166
 Handlungsergebnis, Ursachenzuschreibung 380 f
 Haptonomie 137 f
 Harnsäure 371
 Harnsäurebildung 372
 Harnsäurewert 341
 Hautverletzung 302
 Hermeneutik 25
 Hernia nuclei pulposi s. Bandscheibenvorfall
 Herzfrequenz-Geschwindigkeits-Diagramm 107 f
 Herzfrequenzmessung 88, 104 f
 – Conconi-Test 107 ff
 High-sitting Good Morning with Weight 515
 Hilfsbegehren des Sportlers 304
 Hilfsmittel 9
 HNP (Hernia nuclei pulposi) s. Bandscheibenvorfall
 HOAC-Modell (Hypothesis-oriented-Algorithm-for-Clinicians-Modell) 31
 Hochlagerung, Extremität 320

- Hochleistungssport
 – Ernährung 356 ff
 – finanzielle Entwicklungen 2
 – mediale Aufmerksamkeit 2 f
- Hockey
 – Knie-distorsion 485 ff
 – Training 258
- Hodenatrophie 326
- Homonanwendung 327 ff
- Hormon
 – adrenocorticotropes 328
 – antidiuretisches 367
- Hormonantagonisten 329
- Hormonmodulatoren 329
- Hormonsystem, Interaktion mit der Muskulatur 360
- Hüftextension bei Einbeinkniebeuge 599 f
- Hüftgelenk
 – blockiertes 594 f
 – Innenrotation, verminderte 388
 – operiertes, Beweglichkeit 393
- Hüftmuskulatur
 – Ausdauerverbesserung 597
 – Kraftverbesserung 598
 – Training, statisches 598
- Hüftoperation
 – Rehabilitation 390 ff
 -- kontrollierte Vollbelastung 391 ff
 -- Phasen 391
 -- Training
 --- intensives 395 ff
 --- kontrolliertes 391 ff
- Humeruskopfreposition, Köcher-Methode 521
- Hürdenlauf 449 ff
 – Bewegungshandlungen 449
 – Hamstring-Syndrom 426 ff
 – Partizipationsebene 449
 – sportmotorische Grundeigenschaften 450 f
- Hürdenpassage 438 f
- Hürdenrhythmus 461
- Hürdenschritt 439
- Hürdensprünge 474
- Hyaluronsäureketten 50, 61
- Hydrokortison 331
- Hydrops, Kniegelenk 490
- Hyperglykämie 350
- Hyperinsulinämie 343, 350
- Hypermobilität 589 f
- Hypersensibilität 364
- Hypertonus, muskulärer 66, 68
- Hypertrophie 183, 187
 – Anpassungsmechanismus 197
- Hypertrophietraining 196 f
 – nach metatarsaler Ermüdungsfraktur 581 f
- Hypoglykämie 350
- Hypothesis-oriented Algorithm for Clinicians 31
- Hysterese 230
- I**
- ICD (Internationale Klassifizierung der Krankheiten) 28
- ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) 29 ff, 304
 – Core-Sets 31
 – Denkmodell 31 f
 – Kontextfaktoren 30
- ICIDH (International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps) 28
- IFSP (International Federation of Sports Physiotherapy) 6
- Imitationsübungen 247
- IMK (intramuskuläres Koordinations-training) 89, 584 f
- Immobilisation 152 f
- Immunnahrung 364 ff
- Immunreaktion, belastungsbedingte 363
- Immunsuppression, sportbedingte 361, 365
- Immunsystem 47 f, 364
 – Aktivierung 362 f
 – Energieverbrauch 361 f
 – Grundnährstofffunktion 364
 – Interaktion mit der Muskulatur 360
- Impingement, femoroazetabuläres 387 ff
 – Cam-Typ 388
 – Operation 389
 – Pincer-Typ 388
 – Rehabilitation 387 ff
 -- Belastungsprogression 392
 -- Criterion-based-Programm 389 f
 -- kontrollierte Vollbelastung 391 ff
 -- Phasen 391
 -- Schutzphase 389 f
 -- Time-based-Programm 389 f
 -- Training, kontrolliertes 393 ff
 – Rehabilitationsziel 389
 – Therapie 389 ff
- Impingement-Test, subakromialer 525
- Index, glykämischer 349
- Industriezucker 348
- Informationsversorgung
 – fazilitierte 27
 – intentionale 27
- Infrarotbestrahlung 569
- Innenbandverletzung, Kniegelenk s. Kniegelenk, Innenbandverletzung
- Input 164
- Instabilität
 – Definition 589
 -- physiotherapeutische 590
 – funktionelle 590
 – Kaltenborn-Evjenth-Konzept 590
 – Kniegelenk s. Kniegelenk, instabiles
 – lumbale 589 ff
 -- Arbeitshypothese 591 ff
 -- Behandlungsplanung 591 ff
 -- Interventionsreihenfolge 590 f
 -- physiotherapeutische Beurteilung 593
 -- physische Untersuchung 592 f
 – Maitland-Konzept 590
 – oberes Sprunggelenk 401 f
 – strukturelle 590
- Instrumente
 – ärztliche 318
 – Betreuerkoffer 317 f
- Insulin 349 f
- Insulin-like growth Factor 1 345
- Insulinanwendung 328
- Integration, myofasziale 410 ff
- Intention 172
- Intentionalität 166
 – einer Bewegung 20 f
 -- Analyse 23
- Interferenzstimulation, bipolare 156
- Interferenztherapie 156 ff
 – Anwendung 157
 – Behandlungszeit 158
 – Elektrodenplatzierung 157
 – physiologische Effekte 157
 – Stimulationsfrequenz, gewebeabhängige 157
- International Classification
 – of Functioning, Disability and Health s. ICF
 – of Impairments, Disabilities and Handicaps 28
- Internationale Klassifizierung der Krankheiten 28
- Intervalltraining 255 f
- Intervention 297, 308, 310
 – aktive 9, 308
 – motorisches Lernen 163
 – passive 9, 308
 – psychologische 382 ff
- Intoleranz gegenüber Proteinstrukturen 345

- Inversions-/Supinations-Test, oberes Sprunggelenk 84f
 Isokinetik 193
 Isometrie 152
- J**
- JLTT (Joint-Line-Tenderness-Test) 492
 Joint-Line-Tenderness-Test 492
 Judo
 – Akromioklavikulargelenkverletzung 417ff
 – Trainingsziel 424
 Judotechniktraining des Wurfs 423
 Judotest, spezifischer 425
 Judowettkampf 423
 Jump-and-Reach-Test 96
- K**
- Kalium 355f
 Kalium-Bikarbonatpuffer 370
 Kaliumresorption 368
 Kältekammer 150
 Kaltenborn-Evjenth-Konzept, Instabilität 590
 Kältepackung 150
 Kälteschmerz 149
 – konsensuelle Reaktion 149
 Kältetherapie s. Kryotherapie
 Kälteträger 148
 Kaltluft 149f
 Kaltreiztherapie s. Kryotherapie
 Kaltwasser 149
 Kalzium 354, 356
 Kalziumkonzentration, sarkoplasmatische 452
 Kalziummangel 354
 Kalziumsupplementierung 354
 Kapazität
 – aerobe 205f, 251f, 570
 -- Rehabilitation 254
 – anaerobe 205f, 251f, 252
 -- alaktische 252, 257
 -- laktische 255f
 Kapazitätstraining 224, 252
 Kapsel s. auch Gelenkkapsel
 Kapsel-Band-Apapat
 – Verletzung 57
 Kardiagnostik 77
 Kardiopulmonales System, Adaptation, Ausdauertraining 215
 Kausalzusammenhang 25
 Kennmuskelermüdung 69
 Ketohexokinase 371
 Kinesio-Taping 161
 Klaviertastenphänomen 418f
 Klientenmanager 7, 13
 – innovativer 12
 Klimaxtraining 254
 Knetungen, Regenerationsmassage 141
 Knie
 – Krafttests 467f
 – Mobilitätstraining 233
 – posterolaterale Strukturen 493
 Kniearthrose 493f
 Kniebeugeausfallschritt 446
 Kniebeugen 474
 – Basic Squat 576
 – einbeinige, bei Knieinstabilität 476ff
 – auf dem Slacktrainer 414
 Knieinstabilität 485ff, 543
 – ärztliche Konsultation 494f
 – Belastbarkeit 496
 – Clinical Reasoning 489, 493
 – Extensionsfähigkeit 493
 – Hockey 485ff
 – Kollateralbänderbefund 493
 – Mobilisation, manuelle 496f
 – Mobilitätstestung 496
 – personenbezogene Faktoren 487
 – RPS-Formular 488
 – Therapieverlauf 494f
 – Umgebungsfaktoren 488
 – Untersuchung, schmerzfreie 490
 Kniegelenk
 – Arthroskopie 466, 495, 499, 543
 – Bänder 58
 – Bändertests 467
 – Entlastung 409f
 – Exo-Valgus-Trauma 486
 – Extension
 -- eingeschränkte 467
 -- Verbesserung 498
 – Firm endpoint 492
 – Fluktuationstest 490f
 – funktionelle Instabilität 494
 – Funktionstests 490f
 – Innenbandverletzung 409ff
 -- Aktuerversorgung 409f
 -- Belastungstest 415
 -- Bewegungstraining 414
 -- sensomotorisches Training 414f
 -- Therapiemaßnahmen 411ff
 -- Therapieziel 410
 – instabiles 465ff
 -- Behandlungsverlauf 471ff
 -- exzentrisches Bremsen 478ff
 -- Ganganalyse 467
 -- ICF 468f
 -- Problemanalyse 466
 -- Sprungtraining 475ff
 -- Therapieplanung 469f
 -- Therapieziel 469
 -- Wiederbefundungsparameter 470
 – Knorpeldefekt 499f
 – Kühlung 409
 – Magnetresonanztomografie 544
 – Minierguss 410
 – Mobilisationsbehandlung 555f
 – Rehabilitation
 – Wiederbefundungsparameter 470
 – Wundheilungsphasen 470f
 – Schubladentest 466, 491
 – Seil-/Strang-/Sehnen-Phänomene 492
 – Seitenbandfunktionstest 467
 – Synovitis 491
 – Verletzungswahrscheinlichkeit nach früherer Verletzung 487, 494
 Kniegelenkbelastung, Meniskusveränderung 62
 Kniegelenkkapsel 58
 Kniehub beim Vorwärtsgang 575
 Knieschwellung 473, 491
 – nach Exo-Valgus-Trauma 486, 489, 491
 – Lymph-Tape 161
 Knieschwellung nach Exo-Valgus-Trauma
 Knievalgisierung, dynamische 159
 Knieverletzung, intraartikuläre, beim Hockey 486
 Knöchelzeichen 486
 Knochen, Wundheilung 567
 Knochen-Sehnen-Übergang 65f
 Köcher-Methode, Humeruskopfposition 521
 Kodierung 33
 Kohlenhydrate 348ff
 – Energieanteil 357
 – Funktion für das Immunsystem 364
 Kollagenfasern 453
 Kommunikation bei Entspannungstherapie 137
 Komorbidität 36
 Kompetenzprofil, sportphysiotherapeutisches 6ff
 Komplex, kapsuloligamentärer, akromioklavikularer 417
 Komplextraining 221
 Kompression 319
 – intermittierende 50
 Kompressionswicklung, aufsteigende 548
 Konditionierung 177
 Konditionstraining 533

- Konsensuelle Reaktion auf Kälteschmerz 149
- Kontrolle
 - muskuläre, Verlust 590
 - neuromuskuläre 240, 277, 509
 - posturale 244
- Kontrollmethode 212
- Koordination 19, 229, 261, 264f, 277
- Aufbau 471
 - Integration in die Handlung 166
 - intermuskuläre 216
 - Training 535f
 - Verlust 496
 - intramuskuläre 216
 - Verlust 496
 - Rehabilitation 226
 - Rehakreis 240ff
 - Training
 - spezifisches 247f
- Koordinationstraining 264f, 424, 444f, 461
 - intramuskuläres 89, 584f
 - bei Knieinstabilität 471ff
 - nach metatarsaler Ermüdungsfraktur 571, 580, 583
- Koordinationsübungen 413f
- Körperbewegung 19ff, 22f
 - Grenzen 22f
 - Technik 22
- Körperbild
 - rationales 18f, 25
 - substanzielles 17, 19, 25
- Körperfunktion 29
 - ICF-Beurteilungsmerkmal 30, 304
- Körpergewicht s. Gewicht
- Körperschwerpunkterhöhung, sprunghöheabhängige 195
- Körperstruktur 29
- Körperzusammenstellung 123
- Kortex, motorischer, primärer 174
- Kortikotropin 328
- Kortisol 331
- Kortisolkonzentration im Blut 134
- Kraft 19, 229, 276f
 - allgemeine, Trainingsstatusanalyse 433
 - Leistungsdiagnostik 88ff
 - Rehakreis 261ff
 - Patient 273
 - relative 92
 - spezifische 436
 - Struktur 192
 - vielseitig zielgerichtete 435
- Kraftausdauer 90, 189, 192, 261, 578f
 - Entwicklung, trainingsbedingte 198f
 - extensive 265
 - Extremität, obere 535
 - intensive 265
 - Trainingsgewicht, optimales 265f
 - Wiederholungsanzahl 266
- Kraftausdauerermüdung 578f
- Kraftdefizit 89
 - Einschätzung 95f
- Kraft-Dehnungs-Diagramm, Bandgewebe 549
- Kraftdiagnostik 88ff
 - biomechanische 88
- Kraftentwicklung bei Lastenfluss 193
- Kraftfähigkeit, reaktive 90, 560
 - Steigerung, Reizkonfiguration 560
- Kraft-Geschwindigkeits-Relation 193ff
- Kraft-Imitationsübungen 247
- Kraft-Last-Relation 193
- Kraftmaximum, dynamisches 191
- Kraftmessplatte 88, 92f
- Kraftmesssystem, computergestütztes 549
- Kraftmessung 75, 88, 190
 - exzentrische 89
 - submaximale 89
 - supramaximale 89
 - isometrische 88
 - konzentrische, dynamische 88
- Kraft-Muskellängen-Verhältnis 88
- Kraftprofil 433f
- Kraft-Rehabilitationssystem s. KRS
- Krafttest 441
 - Knie 467f
- Krafttraining 187, 189ff, 444
 - allgemeines 460
 - Aufbau 293
 - Bein 424, 456f
 - Erholungszeit 202f
 - nach Kreuzbandoperation 557f
 - nach Kreuzbandrekonstruktion 552ff
 - nach metatarsaler Ermüdungsfraktur 571, 574ff
 - Phasenmodell 201f
 - Prinzipien 196
 - Rehabilitation 199f, 200ff, 226
 - Reizkonfiguration 196, 199
 - spezifisches 196
 - vielseitig zielgerichtetes 460
 - Voraussetzungen 201
- Krafttrainingsgerät, isokinetisches 193
- Krafttrainingspyramide 262
- Krafttrainingswirkung 196
- Kraft-Weg-Relation 193
- Kraft-Zeit-Kurve 89f, 93, 191
 - isometrische Maximalkontraktion 559
 - Rehabilitationsphasen 203
- Krankheitstheorie, subjektive 297, 302
- Krankheitsverhalten 362
- Kreatin 348
- Kreatinphosphatspeicher 205, 224
- Kreatinphosphokinase 255
- Kreise, stehende, , manuelle Lymphdrainage 146
- Kreislaufzentralisierung 366
- Kreuzband 58f
 - hinteres, Funktionstest 467
 - vorderes
 - Befunderhebung 492
 - Ersatz 465
 - fehlendes 494
 - Funktionstest 466
 - Operationsindikation 493f
 - Reißfestigkeit 545
 - Rekonstruktion 499
 - ambulante Therapie 548ff
 - Bone-Tendon-Bone-Technik 465
 - Indikation 544
 - Nachbehandlung 545ff
 - physikalische Therapie 554
 - postoperativer Befund 546
 - Transplantat 545
 - Transplantatentwicklung 555
 - Ruptur 543
 - Verletzungsmechanismus 474
- Kreuzbandoperation, Vorstellungstraining 384
- KRS (Kraft-Rehabilitationssystem) 262, 425, 458, 469
 - bei Knieinstabilität 472
- KRS-Methoden 262ff
- Kryogelbeutel 149
- Kryotherapie 55, 148ff, 319
 - Anwendungen 150, 319
 - Effekte
 - lokale 149
 - systemische 149
 - Entzündungsphase 150f
 - Fernwirkung 149
 - Indikation 151
 - Kontraindikation 151
 - Reaktion, altersabhängige 150
 - Wirkung 151, 319
- Kühlbox 318
- Kuhmilch 345
- Kunstrasen 2

Kunstturnen 93
 – metatarsale Ermüdungsfraktur 565
 Kurzzeitausdauer 206
 Kurzzeitgedächtnis 172
 – sensorisches 172

L

Laboruntersuchung 77
 Labrumverletzung
 – Hüftgelenk 388 f
 – Schultergelenk 420
 Lachmann-Test 467, 491 f
 Laktase 349
 Laktasemangel 349
 Laktat 103
 Laktatabbau, Halbwertszeit 224
 Laktatazidose 349
 Laktatkonzentrationsmessung 88, 103
 Laktatleistungsdiagramm 103 f
 Laktatproduktion 371
 Laktatstufentest 103 f, 212
 – Feldtest 105 f
 Laktose 345, 348
 Landung
 – einbeinige 586
 – exzentrische 584
 Langzeitausdauer 206
 Langzeitgedächtnis 172
 Last, glykämische 349
 Lauf-ABC 517
 – koordinatives 246
 Laufband 77
 – Stufentest 101
 Laufbandtest, aerobe Leistungsfähigkeit 100 f
 Laufen nach Kniegelenk-Innenbandverletzung 415
 Laufgeschwindigkeit, maximale, Testanordnung 115 f
 Laufschule 474
 Laufsprung 282 f, 517
 Lauftest, submaximaler, über eine Meile 113
 Lauftraining nach Kreuzbandoperation 555 ff
 L-Carnitin 347 f
 Lebensstil, aktiver 11
 Leberglykogen 349 f
 Leberschädigung, anabolikabedingte 326 f
 Leg Press 473
 Lehmpacking, kalte 150
 Leistschmerz 388
 Leistung

– Berechnung 93
 – relative 92
 Leistungsdiagnostik 87 ff
 – Ausdauerverbesserung 212
 – Feldtests 105 ff
 Leistungsfähigkeit
 – aerobe 100 f, 205, 251 f
 – anaerobe 103, 205, 251 f
 -- laktische 252, 256
 – Entwicklung nach Intervention 87
 – Istzustand 87
 – sportartspezifische 112
 Leistungsmotiv 380 f
 Leistungsphysiologie 48
 Leistungssport nach Hüftoperation 398
 Leistungssteigerung
 – Doping 325 ff
 – Evaluationsprozess 10
 – Kompetenz 10
 – Parameter 10
 – Sättigung 187
 Leistungsumsatz 338 f
 Leistungsvermögen, aerobes 448
 Leiter, professioneller 11
 – innovativer 12
 Lendenwirbelsäule
 – Bewegungsmusterveränderung 441
 – globale muskuläre Kontrolle 593, 596
 – Stabilisierung 415
 Lernen 170 ff
 – Begleitung 178 ff
 – beteiligte Hirnstrukturen 174 f
 – motorisches 163 ff, 175 ff
 -- als Behandlungsstrategie 176
 Lernphasen 178 f
 Lernstil 179 f
 – anwendungsgerichteter 180
 – bedeutungsgerichteter 180
 – reproduktionsgerichteter 180
 – ungerichteter 180
 Lernstrategie 171
 Lifelong learning, Kompetenz 11
 Ligamentum s. auch Bänder
 – calcaneofibulare, Verletzung 402
 – conoideum 417
 – coracoclaviculare 418
 – fibulocalcaneare, Funktionsschnelltest 84 f
 – fibulotalare
 -- anterior, Funktionsschnelltest 84
 -- posterior
 --- Funktionsschnelltest 84
 --- Verletzung 402

– trapezoideum 417
 Limbisches System 54
 – Lernen 174
 α -Linolensäure 352 f
 Linolsäure 352
 Load-and-Shift-Test 524
 Lokomotion, natürliche, nach Kreuzbandrekonstruktion 551 f
 Low-grade-Inflammation-Erkrankung 363
 Low-Level-Laser 569
 Lumboradikuläres Syndrom 504 f
 Lymph-Tape 160 f
 Lymphabfluss 570
 Lymphatisches System, Anregung 410
 Lymphbildung 145
 Lymphdrainage, manuelle 145 ff, 161, 321
 – ergänzende Maßnahmen 148
 – Griffe 146 f
 – Technik 145 f
 Lymphödem 57
 – postoperatives 160
 Lysholm-Score 497
 Lysin 342

M

Magerquarkumschlag 550
 20-m-Agility-Drill-Test 118
 Magnesium 354, 364
 Magnesiumgabe 354, 356
 Magnesiummangel 365
 Magnesiumresorption 368
 Magnetfeldtherapie 569
 Magnetresonanztomografie
 – Ermüdungsfraktur, 2. Mittelfußknochen 566
 – Kniegelenk 544
 – Muskelverletzung 430
 Maitland-Konzept, Instabilität 590
 Makrophagen 450
 – reduzierte phagozytierende Kapazität 364
 Management, Kompetenz 11
 Manager des Patienten 35
 Manipulation bei Kapselverklebung 60
 Marathonlauf 366
 Massage 140 ff
 – Schulterrehabilitation 530
 Matrix 49
 Maximalkraft 92, 189 ff, 192
 – absolute 93
 – dynamisch-exzentrische 89
 – dynamisch-konzentrische 89

- Extremität, obere 535
- indirekte Bestimmung 96
- isometrische 89, 191
- konzentrische 95f
- Maximalleistung 92
- McConnell-Tape 159f
- McMurray-Test 492
- Medialkollaps 392f
- Medien 81
- Medikamente
 - ärztliche 318
 - Betreuerkoffer 318
 - schmerzhemmende 53
- Medizinballwurf 99
- Mehrfachzucker 348
- Membrana
 - fibrosa 58
 - synovialis 58f
- Meniskus 62f
 - Belastung 62
 - kapselnaher Teil 466
 - medialer
 - Naht 465, 499
 - Riss 465
- Meniskustest 490f, 492
- Meniskusverletzung 51, 57, 494
- Mechanismus 474
 - Therapie 63
 - Wundheilung 470
- Mensch, inaktiver
 - Analysekarte 288f
 - Rehabilitation 239, 249, 258f
- Messfehler 311
- Messinstrument 311f
- Messplatz 77
- Messverfahren, Validität 4
- MET (metabole Äquivalente) 127f, 130
- Methionin 356
- Methylphenidat 330
- MF-Strom 155
- MFT (Multifunktionstrainingsgerät) 468
- 110-m-Hürdenlauf s. Hürdenlauf
- Mikrokosmos des Sportlers 41f
- Milchprodukte 345f
- Military-Press 535, 537
- Mineralstoffe 354ff
- Mini-Erguss, intrartikulärer 410
- Misserfolgsorientierte Person 381f
- Mitspracherecht des Patienten 16
- 2. Mittelfußknochen, Ermüdungsfraktur 565ff
- Mittelfußknochenmobilisation 576
- Mittelzeitausdauer 206
- 100-m-Lauf 277
 - Geschwindigkeitsverlauf 113f, 219
 - Training 258
- MLSST (Modified-lateral-scapular-side-Test) 524, 541
- Mobilisation 152
- Mobilität 229
 - Neutral-0-Methode 496
 - Rehabilitationsmethoden 232ff
 - Rehakreis 230ff
- Mobilitätstraining, funktionelles 454
- Modafinil 330
- Modell, fachphilosophisches 23ff
- Modified-lateral-scapular-side-Test 524, 541
- Modulation en courtes Perodes 155
- Monosaccharide 348f
- Morote seoi nage 422f
- Motiv 379f
 - Ausprägungsstärke 379f
- Motivation 379ff
- Motorische Reaktion 278ff
 - Definition 280
 - einfache 280
 - komplexe 280
 - Training 280f
- Wiederholungsmethode 280f
- Movement Impairment, Merkmale 507
- 10x-5-m-Sprinttest 118f
- Mulligan-Konzept 531
- Mulligan-Tape 160
- Multifunktionstrainingsgerät 468
- Multistage Fitness Test 109ff
- Muscle Damage Model 452ff
- Musculus
 - biceps femoris, Muskelfaserriss 430ff
 - deltoideus, Pars frontalis 417
 - gluteus medius, Innervationstraining 391f
 - popliteus 472
 - trapezius, Pars descendens 417
- Tonus 525
- Musculus-peroneus-brevis-Ansatz, Querfraktion 144
- Muskel 65
- Muskel-Sehnen-Übergang, Ruptur 450
- Muskelaktion
 - exzentrische 191
 - isometrische 190f
 - konzentrische 190f
- Muskelaufbautraining 196f
- Muskelausdauer
 - dynamische, anaerobe, lokale 206
 - statische
 - aerobe lokale 206
 - anaerobe lokale 206
- Muskelbauchverletzung 57, 64
- Muskelbindegewebe 452f
- Muskelfasern 65
 - langsame 216
 - schnelle 216
 - Zusammensetzung 216
- Muskelfaserriss
 - Entzündungsphase 430f
 - Musculus biceps femoris 430ff
 - Trainingsstatusanalyse 432ff
- Muskelfaszie 65
- Muskelglykogen 349, 357
- Muskelhypertonus 66, 68
- Muskelkontraktion
 - explosive, maximale 96
 - lokale isolierte 595f
 - maximale, bis zur Erschöpfung 557
- Muskelkraft, maximale 123
- Muskelkraftausdauer 123
- Muskelmassensteigerung 196f
- Muskelmembran 453
- Muskelnarbe 64
- Muskelschmerz 452
- Muskel-Sehnen-Apparat, Festigkeit 94
- Muskel-Sehnen-Übergang 65, 67, 436f
- Muskelsystem
 - funktionelle Klassifikation 392
 - Trainierbarkeit 48
- Muskeltonus, Massagewirkung 140ff
- Muskeltonuserhöhung 497f
- Muskeltonussenkung 570
- Muskelverkürzung
 - reflektorische 66
 - strukturelle 66
- Muskelverletzung 426ff
- Muskelzellen, Glukoseeinbau 350
- Muskulatur
 - Adaptation, Ausdauertraining 215
 - Interaktion mit Organismusannteilen 360
 - ischiokrurale
 - Funktionsmassage 142
 - Mobilisation 455
 - neurale Mobilität 70
 - Schädigung s. Hamstring-Syndrom
 - ischiosakrale, therapeutisches Dehnen 235
 - paravertebrale, Detonisierung 141
- Myoblasten 450
- Myogelose 144
- Myostatinhemmer 329

N

Nachsorge 314
 Nahrungsmittel
 – basenbildende 323
 – neue 370
 – pH-Wert 370
 – säurebildende 323
 Nahrungsquellen, proteinhaltige,
 biologische Wertigkeit 344
 Nahrungszubereitung 345
 Nahrungszusammensetzung 339ff
 Narbenbildung, Vorbeugung 55
 Narkotika 331
 Natrium 355f
 Nebennierenrindenatrophie, gluco-
 corticoidbedingte 332
 Nerv, peripherer 68
 – Durchblutungsstörung 69
 Nervenleitgeschwindigkeit 69, 216
 Nervenstimulation, elektrische, trans-
 kutane 154f
 – mit Burstimpulsen 154f
 – hochfrequente, konventionelle 155
 – modulierte 154f
 Nervensystem, peripheres 68ff
 – Mobilität 68f
 Nervenverletzung 57
 Nervus(-i)
 – spinales, Rami dorsales 322
 – suprascapularis 525
 Nesting 21
 Netzwerk, menschliches 169
 Neurophysiologie 173
 Noceboeffekt 515
 Notfallbehandlung, taktische Aus-
 zeit 82
 Nucleus pulposus 63
 – Degeneration 63f
 NVFS-Kompetenzprofil 295

O

Oberschenkel-Muskeltonuserhö-
 hung 497f
 Objektivität eines Tests 73
 O'Brien-Active-Compression-
 Test 420
 Ödemgriff, manuelle Lymphdraina-
 ge 147f
 Olekranonpositionsfehler 160f
 Ölsäure 352
 Omega-3-Fettsäuren 352
 One-arm-dominant-Sports, Modified-
 lateral-scapular-side-Test 524
 One-Repetition-Maximum s. Einer-
 Wiederholungs-Maximum
 One-Armed-Front-Raise 525

One-Armed-Pull-Over in External
 Rotation 525
 Ornithin 348
 Osteoblasten, Syntheseaktivität 57
 Outcome, funktionaler 303
 Output 164

P

Pain-Gate-Mechanismus 154f, 157
 Partikeltransport, intraartikulärer 61
 Partizipation 29f
 – Analysekarte 306f
 – ICF 304
 Patella
 – Bone bruise 409
 – tanzende 490
 Patellasehne, Reißfestigkeit 545
 Patella-Taping 160
 Patient
 – Interaktion mit dem Sportphysio-
 therapeuten 27
 – als Konsument 5
 Patientenmanager 13
 Patientenmotivation 379ff
 Pause, lohnende 209ff, 256f
 PBU (Pressure Biofeedback
 Unit) 596ff
 PECH-Regel 319f, 405
 Pedometer 130
 Pelloide 150
 Peptidase 340
 Person 168
 Personenbezogene Faktoren der
 Gesundheit 30f
 – ICF 304
 – Stimulation 305
 Perturbationstraining 393
 Phosphatpuffer 370
 Phosphorfruktokinase 371
 pH-Wert 369f
 – Definition 369
 – optimaler, Enzymaktivität 369
 pH-Wert-Veränderung, Puffe-
 rung 370
 Physikalische Therapie 140ff
 Physiologie, angewandte 47ff
 Physiotherapiemodell 19ff
 – handlungstheoretisches 19ff
 Pivot-Shift-Test 492
 Pivoters 525, 527, 531f
 Aktivierung 535
 Maximalkrafttraining 537
 Planungsphase 32
 Plastizität, neuronale 171ff
 Plyometrie 261, 271f
 Polysaccharide 348
 Positioners 531
 Maximalkrafttraining 537
 Positioner-Übung 533
 Powerblade 535
 PRAL-Wert 370
 Prävention
 – Ausdauertraining 214
 – neue Erkenntnisse 3
 – sekundärer Störungen 305
 Praxis, evidenzbasierte 13, 297f
 Pre-Injury Testing 87
 Prellmarke 83
 Preparators 525, 527, 531f
 Maximalkrafttraining 537
 Pressure Biofeedback Unit 596ff
 Prestretch 261, 271f, 435
 Problemanalyse 164
 Professionalität, Kompetenz 11
 Prognose 303, 306
 Programm, motorisches 175
 Proliferationsphase, Wundhei-
 lung 55f, 459
 – physikalische Therapie 554
 – postoperative Rehabilitation 547,
 550f
 Promotion of Fair Play, Kompetenz 13
 Propellers 531, 536
 Protectors 527, 531f
 Aktivierung 535
 Maximalkrafttraining 537
 Proteinaufnahme
 – minimale 365
 – tägliche 345
 Proteine 339ff
 – biologische Wertigkeit 344
 – Energieanteil 357
 – Funktion für das Immunsys-
 tem 364
 – Verdaulichkeit 344f
 Proteinmangel 365
 – Immunsystemveränderungen 364
 Proteinmasse, Veränderung, trai-
 ningsbedingte 184
 Proteinstoffwechsel 340
 Proteinstrukturen, schädliche 345
 Proteinsynthese 184ff
 – Regelung 184f
 -- Adaptation 186
 – Steigerung, 4-Schritte-Modell 184
 Proteoglykane 50
 Proximal-Distal-Prinzip 525, 527
 Psychische Probleme 136
 Pull-Over 270ff, 536f
 Pumpgriff, manuelle Lymphdraina-
 ge 146f
 Purine 341

Pyramidentraining 254

Q

Quadrizepsanspannung 498
 Quadrizepskrafttest 8
 Quadrizepssehne, Reißfestigkeit 545
 Quadrizepssehnentransplantat mit Knochenblock 545
 – Entwicklung 555
 Qualitätskriterien 242 f
 Qualitätszyklus 9, 296 f
 Quebec Back Pain Disability Scale 506 f
 Queens College Step Test 113
 Querfraktionen nach Cyriax 143 f
 Quergriff, manuelle Lymphdrainage 147 f
 Quermassage 576

R

Radergometer
 – Conconi-Test 108
 – Stufentest 101
 Rahmenbedingungen 297
 Randomized controlled Trials 130
 Randori 423
 Rationalismus 17
 RCTs (Randomized controlled Trials) 130
 RDQ (Roland Disability Questionnaire) 311
 Reaktions-Wendigkeits-Übung, Rumpf-Becken-Kontrolle 397
 Reaktionsschnelligkeit 114, 218
 – Training 220
 Reaktionsvermögen 113 f
 Reaktivitätsindex 198
 Reaktivkraftsteigerung, Reizkonfiguration 198
 Red-Flags 493
 Reflexaktivität 94
 – sympathische, Dämpfung 321
 Regenerationsfähigkeit, fehlende 123
 Regenerationsgetränk 368
 Regenerationsmassage 141
 Regenerationsprozess, intramuskulärer 452 f
 Rehab-Cycle 31 f
 Rehabilitation
 – Ausdauertraining 213 ff, 226
 – Belastungsreize 51
 – Criterion-based-Programm 389 f
 – funktionelle, Aufbau 513
 – Integrationsphase 278
 – Kompetenz 8 f
 – Koordination 226
 – kortikaler linearer Bereich 243 f
 – Krafttraining 199 f, 200 ff, 226, 251
 – Phasenmodell 201 f
 – Voraussetzungen 201
 – Maturationsphase 278
 – muskuläre, Phasenmodell 553
 – neue Erkenntnisse 3
 – physiologische Grundlagen 508 ff
 – postoperative, 4-Phasen-Modell 547
 – Qualitätskriterien 509
 – Schnelligkeit 217
 – Schnelligkeitstraining 226
 – Time-based-Programm 389 f
 – Training, kontrolliertes 393 ff
 – Transfersystem 264
 – Zielsetzung 384
 Rehabilitation-Problem-Solving-Instrument 32
 Rehabilitationsprogramm
 – Erstellung 305 ff
 – Stufenplan 294 ff
 Rehabilitationspyramide 262, 273 ff
 Rehakreis 230 ff
 – Ausdauer 250 ff
 – Koordination 240 ff
 – Kraft 261 ff
 – Mobilität 230 ff
 – Schnelligkeit 276 ff
 Reiz
 – mechanischer, Alarmphase 320
 – physikalischer 152 f
 – physiologischer 152 f
 Reizerguss 83
 Rekrutieren
 – extensives 261, 267 f
 – in Geschwindigkeit 263 f, 460
 – intensives 261, 268 f
 – in Kilogramm 263, 460
 Reliabilität eines Tests 73
 Remodulationsphase, Wundheilung 459, 516
 Research Involvement, Kompetenz 12
 Restkörpertraining nach metatarsaler Ermüdungsfraktur 578 ff
 Retterspitzwickel 410
 Rezeptoren
 – dynamische 59
 – statische 59
 Rhythmus
 skapulohumeraler 525
 – skapulothorakaler, Normalisierung 535
 Rhythmustraining 444, 461
 Ribosomen, Proteinsynthese 186
 RM (Wiederholungsmaximum) 434

Rockwood-Klassifikation, Akromioklavikulargelenksverletzung 418
 Roland Disability Questionnaire 311
 Rondhuis-Arbeitsmodell 496
 Rotatorenmanschette 527
 Rötung, Wundheilung 53
 RPS-Formular (Rehabilitation-Problem-Solving-Formular) 488
 RPS-Instrument (Rehabilitation-Problem-Solving-Instrument) 32
 Rückenbeschwerden, ICF-Core-Set 31
 Rückenkarten 513 f
 Rückenerven, oberflächliche 322
 Rückenschmerzen 503 f
 – lumbale 591, 593
 – Problemlösestrategie des Patienten 509 f
 – Schmerzlinderung 514 f
 – sportphysiotherapeutische Behandlung 513
 – therapeutische Strategie 510
 Rumpf, Krafttraining 424
 Rumpf-Becken-Kontrolle, Reaktions-Wendigkeits-Übung 397
 Rumpfkraftmessung 395
 Rumpfmuskulatur
 – Ausdauerverbesserung 597
 – Kraftverbesserung 598
 – Training
 – dynamisches 598 f
 – statisches 598
 Russian Twist 245, 315

S

Saisonplanung, Evaluationszeitpunkt 313
 SAM-Splint 431
 Satellitenzellen 450, 452
 Sauerstoffaufnahme, maximale 101 f
 – Einschätzung, Test 112 f
 – relative 101 f, 113
 Sauerstoffaufnahmekapazität, maximale 357 f
 Sauerstofftransfererhöhung 332 f
 Säureausscheidung 370 ff
 Säure-Basen-Gleichgewicht 369
 Säure-Basen-Haushalt 369 ff
 Säurespeicherung 370
 Schallwellen 153 f
 Schaltkreise, neuronale 171 f
 Schiedsrichter 80
 Schleimbeutelentzündung, subakromiale 525
 Schmelzwasser 149
 Schmerz 52 f
 – patellofemorale 159 f

- zentralnervöse Reaktion 53
- Zurückziehreaktion 54
- Schmerzbahn 53f
- Schmerzhammer 53, 331
- Schmerzklammer
- bei dynamischer Knievalgisierung 160
- endogenes opioides System 154f
- Interferenztherapie 157
- Pain-Gate-Mechanismus 154f
- Querfriktionen nach Cyriax 143
- Schmerzmittel 53, 331
- Schmerzphysiologie 52f
- Schmerzreiz 52f
- Schmerzrezeptor 52f
- Schmerzverarbeitung 54
- Schnelldiagnostik 79ff
 - roter Faden 86
- Schnelligkeit 215 ff, 229
 - Alltag 217
 - Definition 277
 - kognitive 217f
 - leistungsbegrenzende Faktoren
 - biomechanische 217
 - mentale 217
 - muskuläre 216f
 - neuronale 216
 - Leistungsdiagnostik 113 ff
 - maximale 278f
 - Training 222f, 282f
 - unter erleichterten Bedingungen 223
 - variable Methode 283
 - zyklische 224
 - motorische 217f
 - azyklische 218f
 - Training 220ff
 - zyklische 216, 218f
 - Rehabilitation 217
 - Rehakreis 276ff
 - Verbesserung 448f
 - nach Verletzung 225
- Schnelligkeitsausdauer 113, 115 f, 206, 278f
 - Definition 284
 - Training 223f, 284
- Schnelligkeitsdiagnose 88
- Schnelligkeitsmerkmale, tennisspezifische, Messanordnung 117
- Schnelligkeitstest, Tennisspieler 117f
- Schnelligkeitstraining 215 ff, 279 ff
 - Aufbau 293
 - nach Kreuzbandoperation 558
 - Regeln 225
 - Rehabilitation 226
 - Voraussetzungen 279
- Schnellkraft 89f, 189, 192, 261, 269
 - Definition 192
- Schnellkraftfähigkeit, einbeinige 98
- Schnellkraftindex 89
- Schöpfgriff, manuelle Lymphdrainage 146f
- Schrittkniebeuge 577
 - seitlich 581
- Schubladentest
 - Kniegelenk 467, 491
 - oberes Sprunggelenk 84
- Schulter-Arm-Schmerz 599f
- Schulter-Arm-Schwäche 599f
- Schultergürtel, Bewegungsuntersuchung 523
 - aktive 524
 - orientierende 523
 - passive 524
- Schulterinstabilität, ventrale 521 ff
 - Basketball 521 ff
 - Behandlung 530ff
 - Bewegungsuntersuchung
 - aktive 533, 541
 - passive 533, 541
 - funktioneller Fragebogen 533 ff, 539f
 - ICF 526
 - Interventionsplanung 526f
- Schulterrehabilitation 530 ff
 - Richtlinien 531
- Schulung, propriozeptive 471
- Schweigepflicht 44f
- Schwelle, anaerobe 253 ff, 539
 - individuelle 103 ff, 255
 - Feldtest 107f
- Schwellenlaktat 101
- Schwellung 83
 - Wundheilung 53
 - zeitliche Entwicklung 83
- Screening 299f
- SDI (Shoulder-Disability-Index) 525
- Sehnenbelastbarkeit
 - immobilisationsbedingte Verminderung 153
 - mangelnde 48
- Sehneninsertion
 - direkte 66
 - indirekte 66
 - Verletzung 64, 66
- Sehnenverletzung 57, 64, 66
- Seil-/Strang-/Sehnen-Phänomen, Kniegelenk 492
- Selbstorganisation 165
- Selbstregulation 166
- Selbststeuerung der Therapie 158
- Selen 322, 356
- Semitendinosussehne, Reißfestigkeit 545
- Sensitivität eines Tests 73
- Sequenz 21
- Serienpause 211
- Seriensprünge 92
- Serin 342
- SERMs (selektive Estrogen-Rezeptor-Modulatoren) 329
- Shaping 248f
- Short Range Elastic Stiffnes 195
- Shoulder-Disability-Index 525, 527
- Shrugs 424, 532
- Shuttle Run Test 109ff
- Sibutramin 330
- Silikatgel 150
- SJ (Squat Jump) 90f
- Skapuladyskinesie 527
- Skapulafixatoren, Tonusnormalisierung 526f
- Ski alpin, instabiles Kniegelenk 465 ff
- Ski-Saisonplanung, Knie-Rehabilitationsplan 470
- Skippings 444f, 461
- Slack 84f, 550
- Slackline 475
- Slalom
 - Damen, Sportanalyse 466
 - instabiles Kniegelenk 465 ff
- Slider-Technik 70
- Slingtraining 412f
- Slow-Twitch-Fasern 103
- SMART-Ziele 305
- Snatch 433f
- SOAP-Aufzeichnungen 310f
- SPA-Kompetenzprofil 13, 295f
- Spannungsproblem 136
- Speichertraining 224
- Spezialist 6
- Spielbeobachtung 82
- Spieler
 - verletzter s. auch Verletzung
 - Kontaktaufnahme 82
 - im Wettkampf, Einflussfaktoren 79 ff
- Spisportart
 - Schlüsseldistanz 282
 - Schnelligkeitsausdauertraining 225
- Spielsportler, Leistungsdiagnostik 116 ff
 - Feldtests 109ff
- Spiroergometrie 88, 101
- Sport
 - ergebnisorientierter 22
 - formorientierter 22

- Sportanalyse 285 ff
- Sportart, Kenntnisstand des Sportphysiotherapeuten 82
- Sportartenanalyse 82
- Sportgetränk 368
- Sportler
 - Analysekarte 290
 - Hilfsbegehren 304
 - Mikrokosmos 41 f
 - als Person 16, 40
 - als System 164
 - Verhalten nach Verletzung 320
 - Weiterbildung 310
- Sportlernahrung 10
- Sportmassage 140 f
- Sportpartizipation, Verbesserung 305
- Sportphysiotherapeut
 - Ausbildung 13 f
 - interdisziplinäre 45 f
 - Definition 15
 - Handeln, methodisches 26 f
 - Interaktion mit dem Patienten 27
 - Kompetenzprofil 6 ff, 229, 295 f
 - als Person 17, 41
 - Rollenveränderung 167 f
- Sportphysiotherapie
 - aktive Maßnahmen 123 ff
 - Aufgabe 5
 - Definition 6
 - europäisches Kompetenzprofil 6 ff
 - Evaluation 33
 - evidenzbasierte 4 ff
 - ICF 32 f
 - Konfliktfelder im Team 39
 - Professionalisierung 6
 - psychologische Aspekte 399
 - Spezialisierung 294 f
 - Studiengang 6
 - wissenschaftlicher Unterbau 26
 - Ziele 305 f
 - Zielgruppen 35, 295
- Sportreha-Einrichtung, interdisziplinäres Team, Leitung 42
- Sportunfall, Erste Hilfe 300
- Sportverletzung
 - Häufigkeit 1 f
 - Nachbehandlung 5
- Sportwiederaufnahme, Zeitabschätzung 313
- Springen bei Sprinttraining 435
- Sprint, fliegender 283
 - Laufgeschwindigkeit, maximale 115 f
- Sprintgewandtheit 119
- Sprintlauf 220 f
- Sprinttraining, Springen 435
- Sprung-ABC, koordinatives 246
- Sprungbewegung 474
- Sprunggelenk
 - Bandverletzung 402
 - Bewegungsuntersuchung 566
 - oberes
 - chronische Instabilität 401 f
 - Rotationsinstabilität 402
 - Stabilitätstest 84
 - Pronationstrauma 402
 - Stabilisationshilfe, externe 407
 - Stabilisationsverband 159
 - Supinationstrauma 401 ff
- Sprunggelenksdorsion 401 ff
 - Akutversorgung 403 f
 - Behandlung 405 f
 - Fechten 401 ff
 - Operationsindikation 403
 - physiotherapeutische Untersuchung 404 f
 - Prävention 407
 - Schweregrade 403
 - Therapieziel 406
- Sprunggürteltest nach Abalakow 97
- Sprunghöhe 93
 - Bestimmung 96
 - Normwerte 97
 - Seitigkeitsdifferenz 94, 96
- Sprungkraft 90 ff
 - Seitigkeitsdifferenz 94 f
 - Testauswertung 94
- Sprungkraftausdauer 99
- Sprungkraftfähigkeit
 - einbeinige 98
 - horizontale 97
 - vertikale 96 f
- Sprungkraftleistung, reaktive 583
- Sprungkrafttest 96 ff
- Sprungprofil 436
- Sprungtraining bei Knieinstabilität 475 ff
- Spurenelemente 354 ff
- Squad(s) 433, 435, 446
 - auf dem Pezziball 555 f
- Squat Jump 90 f, 270, 435, 584
- Squat Lunges 446, 577
- Stabilisation
 - regionale 510, 515
 - segmentale 510, 515
 - totale 511, 516
- Stabilisationshilfe, externe 407
- Stabilisations-Krafttraining nach Hüftoperation 393 f, 396 f
- Stabilisations-Tape 159
- Stabilisationstraining, rotatorisches 396
- Stabilisationsverband 159
- Stabilisieren
 - in Kilogramm 268
 - in Wiederholungen 268
- Stabilität
 - globale
 - Test 593, 596 f
 - Verbesserung 596
 - lokale 595
 - segmentale, Test 593
 - Selbstorganisation 165
- Stabilitätstraining, lumbales 595 ff
- Stabilisation
 - dynamische 471
 - statische 471
- Stabilizer 510
- Stammhirnebene, Training 244
- Standweitsprung 97 f
- Startkraft 89 f, 190, 191 f
 - Definition 192
- Status praesens 311
- Stearinsäure 352
- Step down 581
- Stepstest 113
- Step-ups 433 f, 441 f, 446, 468, 577
- ST-Fasern 216
- Stickstoff 339
- Stickstoffausscheidung 341
- Stickstoffgas 149 f
- Stiff leg dead lift 24
- Stiffness 216
- Stimulanzen 330 f
- Stimulus-Response-Modell 178
- Stoffwechsel
 - anaboler 340
 - kataboler 340
- Stoffwechsellanregung 414
 - Fuß 569
- Stoffwechselleistungsfähigkeit 100 ff
- Stoffwechselweg
 - aerober 205
 - anaerober
 - alaktazider 205
 - laktazider 205
- Stoßkraft 100
- Straight-Arm-Benchpress 527
- Straight-Arm-throw 538
- Straight-Leg-Raise 388, 498
- Strategie, physiotherapeutische, komplexe 166 f
- Streckdefizit nach Kreuzbandoperation 555
- Stress 133 ff, 382 f
 - chronischer 134
 - Intervention 135 ff
 - Merkmale 134 f

- negativer 133
 - positiver 133
 - Reaktion 134
 - Stressbewältigung 383
 - Stressfaktoren, erwartete 383
 - Stresshormone 365
 - Stressor 133
 - Stress-Relaxation 230, 236f
 - Stressrespons 133
 - Strom, diadynamischer 155f
 - Strukturformung durch Funktion 552
 - Subakromiales-Impingement-Test 525
 - β_2 -Sympathomimetika 328f
 - Synapse 173
 - Syndesmose, tibiofibulare, Funktionsschnelltest 84
 - Synovialflüssigkeit 59, 61
 - Synovitis, Kniegelenk 491
 - Systemtheorie, dynamische 175
- T**
- Talusvorschub 84
 - Taping 159ff
 - Target Tissue Training 569
 - Team
 - disziplinübergreifendes 35ff
 - forming 43f
 - Lebenslauf 43f
 - norming 44
 - performing 44
 - storming 44
 - territoriale Konflikte 39
 - interdisziplinäres 37
 - multidisziplinäres 37
 - therapeutisches, Leitung 42
 - transdisziplinäres 37
 - Teamdynamik 42ff
 - Teammitglied(er)
 - Aufgabenverteilung 39
 - Einzelgespräche 43
 - Engagementsunterschiede 39
 - informeller Kontakt 43
 - Kompetenzen 38
 - Rollen 44
 - Schweigepflicht 44f
 - Terminologie, unterschiedliche 39
 - Vertrauen 45
 - Zielvorstellungen, unterschiedliche 40
 - Teamtreffen, formelles 42f
 - Aufbau 43
 - Teamverantwortlicher 42f
 - Technik, manualtherapeutische, mit lumbaler Seitneigung 141f
 - Tegner-Score 498
 - Tempodauerlauf 537
 - Tendinose, Schmerzlinderung 143
 - Tennisball unter dem nackten Fuß 139
 - Tennispieler, Schnelligkeitstest 117f
 - TENS s. Nervenstimulation, elektrische, transkutane
 - Tensioner-Technik 70
 - Test
 - Dokumentation 73
 - Einschätzung der maximalen Sauerstoffaufnahme 112f
 - Hauptgütekriterien 73
 - koordinativer 468
 - leistungsdiagnostischer 87ff
 - manueller, Validität 4
 - Nebengütekriterien 73
 - spezifischer 76
 - sportmotorischer 95ff
 - Standardisierungsgrad 73
 - Versuchsanzahl 75f
 - Testergebnis
 - Beurteilung 77
 - Einflussfaktoren 74ff
 - endogene 74
 - exogene 74
 - Reproduzierbarkeit 311f
 - Testinstruktion 75
 - Testleiter 73
 - Testosteron 326
 - Teststrecke, sportartabhängige 105
 - Thalamus 54
 - Lernen 174
 - Theraband 527f
 - Therapie
 - aktive, frühzeitige 415
 - alternative 322f
 - lokale 321
 - physikalische s. Physikalische Therapie
 - segmentale/vegetative 321
 - Therapiekreis 413, 468
 - Thermoregulation, Wasserfunktion 366
 - Three quarter throw 540
 - Threonin 342
 - Throw between the legs 536
 - Thymusatrophie 364
 - Tibia, Dreh-Gleit-Bewegung bei Extension 498
 - Tiefenwärmebehandlung 411f, 415
 - Tiefsprünge 560
 - T-Lymphozyten-Reifung, verminderte 364
 - TOGU Dual 413
 - Top-down-Trainingsprinzip 259
 - Tossy-Klassifikation, Akromioklavikulargelenksverletzung 418
 - Trainer 80
 - Training
 - Bewegungsrhythmus 243
 - Bottom-up-Prinzip 260
 - Definition 10
 - Dopingkontrolle 333
 - unter erleichterten Bedingungen 223
 - exzentrisches 268f
 - Fortsetzung nach Verletzung 79
 - funktionelles 457
 - Individualität 188
 - individuelles 188
 - intensives, nach Hüftoperation 395ff
 - Intervallmethode 255f
 - Kontinuität 188
 - kontrolliertes, nach Hüftoperation 391ff
 - koordinatives 406
 - plyometrisches 396f
 - polarisiertes 208
 - Qualitätskriterien 242f
 - Quantitätskriterien 243
 - reaktives 393
 - sensomotorisches 414f
 - nach Kreuzbandoperation 555
 - spezifisches 188, 238, 278f, 284
 - Top-down-Prinzip 259
 - wettkampfnahes 221f
 - Trainingsaufbau 179
 - Trainingsgewicht, optimales, Kraftausdauer 265f
 - Trainingsmassage 140
 - Trainingsmaterial 2
 - Trainingsprinzipien 509
 - Trainingsreiz 51
 - nicht optimal wirkender 47
 - spezifischer 76
 - Trainingsstatusanalyse 432ff
 - Trainingsumgebung 2
 - Trainingszirkel, Strategie 166
 - Trainingszustand
 - anaerobe Schwelle 104f
 - Herzfrequenz 104f
 - Tramadol 331
 - Transfersummen 2
 - Transfersystem 264
 - Transfertraining 277
 - Transferübung 23
 - Transtheoretisches Modell 176f
 - Traumamechanismus, Analyse 285
 - Traumeel S 430
 - Treppab steigen 581

Triathlon 503
 – Analyse 511 ff
 – Funktionsebene 511 f
 – Partizipationsebene 511
 Triggerpoint-Behandlung 455
 – Schulterrehabilitation 531
 Triggerpunkt-Massage 144
 Triggerpunkte
 – Definition 144
 – Lösungsmethoden 144
 Triglyzeride 351, 371
 Tripping 444 f, 461
 Tropokollagenmoleküle 50
 Tryptophan 342 ff
 TTT (Target Tissue Training) 569
 T4/T8-Verhältnis 364
 Turntraining nach metatarsaler Ermüdungsfraktur 583 f
 Tyrosin-Tryptophan-Absorptionsindex 344

U

Übergang, myotendinöser 65, 67, 436 f
 – Ruptur 450
 Überlastungsarthrose 61
 Übung, vorbereitende 23
 Übungsprogramm, eishockeyspezifisches 387
 Ultraschall 153 f
 – Muskelkontraktion, lokale isolierte 595 f
 Ultraschallabsorption 154
 Umgebung 169 f
 – physische 169
 – soziale 169 f
 Umgebungsmodifikation 310
 Umweltfaktoren 30
 – ICF-Beurteilungsmerkmal 30, 304
 Underhand-throw 536
 Unterarmgehstützen 495
 Unterlage
 – instabile 413
 – stabile 413
 Unterricht, Lernstrategie 171
 Untersuchung
 – empirisch-analytische 25
 – physische 592 f
 – qualitative 25
 – quantitative 26
 – sportphysiotherapeutische 301 ff
 Urinprobe, Dopingkontrolle 334
 Urinsäure s. Harnsäure
 Uschi-komi 423, 425

V

Validität eines Tests 73
 Valin 347
 Variabilität
 – funktionelle 22
 – kontextkonditionierte 165
 Variation-Selektion-Lernstrategie 171
 Verantwortung, geteilte 40 f, 230
 Verbandsinteressen 81
 Verbandsmaterial, funktionelles 317
 Verdauungsapparat 47
 Vereinsinteressen 81
 Verformung
 – elastische
 – – Fußbereich 232 f
 – – im linearen Bereich 234 f
 – plastische 234 ff
 Verhaltensänderung 176 f
 Verklebung, intraartikuläre 60
 Verkürzung, immobilisationsbedingte 153
 Verletzung
 – Ausdauertraining 250
 – Belastungsanalyse 285 f
 – Erstversorgung 319 f
 – Funktionsanalyse 83 f
 – Inspektion 83
 – psychologischer Prozess 302
 – Schnelligkeitsaufbau 225
 – Schnelltest 84
 – Sekundärmaßnahmen 321 f
 – Sportanalyse 286
 – Sportlerverhalten 320 f
 – Trainingsfortsetzung 79
 – Wettkampffortsetzung 79
 Verletzungsprophylaxe 7 f
 Verletzungswahrscheinlichkeit nach früherer Verletzung 487, 494
 Vermögen
 – aerobes
 – – Probe 448
 – – Rehabilitation 254 f
 – anaerobes
 – – alaktisches 252, 258
 – – laktisches 256 f
 Vermögenstraining 252
 Versorgung
 – arztzentrierte 15
 – patientenzentrierte 16
 – sportlerzentrierte 16
 Verspannung 426
 Versuch-Irrtum-Lernstrategie 171
 Vertrauen 45
 Vestibuläres System 244
 Vidiikurve 549

Viskoelastizität 230
 Vitamin(e) 353 f
 Vitamin A 354
 Vitamin B₁ 354
 Vitamin B₃ 354
 Vitamin B₆ 354
 – Mangel 365
 Vitamin B₁₂ 354
 Vitamin C 322, 354
 Vitamin D 354
 Vitamin E 322, 354
 Vitesse deflection 108
 Vollbelastung, kontrollierte, nach Hüftoperation 391 ff
 Vorbereitungsmassage 140
 Vordehnung 94
 Vorstellungstraining 383 f
 – nach Kreuzbandoperation 384
 Vorwettkampfmassage 140

W

Wachstumshormon 328
 Wackelbrett 468
 WADA (Anti-Doping-Weltorganisation) 13
 WADA-Verbotsliste 325
 Wadenheben 446
 Wadenheber 579
 Wadenschmerz 487
 Wahrnehmung
 – propriozeptive 595
 – taktile 595
 Wahrnehmungsschnelligkeit 218
 Walking Test 112
 Walkungen, Regenerationsmassage 141
 Wasserhaushalt 366 ff
 Wechselwirkungsmodell 31
 Weichteiltechnik 141, 576
 – lumbale, mit Seitneigung 141 f
 Wertigkeit, biologische, Proteine 344
 Wettkampf
 – Dopingkontrolle 333
 – Judo 423
 – verbotene Substanzen 330 ff
 Wettkampfmethode 212
 Wettkampfteilnehmer, Einflussfaktoren 79 ff
 WHO-Klassifikation 27 ff
 Whole Body Vibration 551
 Wickel, kalter 150
 Widerstandstest 85
 Wiederholungsmaximum 434
 Wiederholungsmethode
 – Ausdauertraining 211 f

- intensive 457
 - bei Knieinstabilität 473
 - Schnelligkeitstraining 280 ff
 - Wirbelsäule, Muskeln
 - globale 590
 - lokale 590
 - Wirbelsäulenbewegung, dynamische 516 f
 - Wirbelsäuleninstabilität 589
 - Wirbelsäulenmobilisierung 460
 - Wirbelsäulenrehabilitation 504
 - Wirklichkeit
 - objektive 25
 - subjektive 24 f, 27
 - 1-WM s. Einer-Wiederholungs-Maximum
 - Wundheilung 230, 509
 - aerobes Ausdauertraining 213 f
 - Durchblutung 56
 - Evaluationszeitpunkt 313
 - Gewebelastbarkeit 56
 - Knochen 567
 - Remodulationsphase 459, 516
 - Schmerzhemmerwirkung 53, 321
 - sekundäre 56 f
 - Umbauphase 56
 - Wundheilungsphasen 51 ff, 56, 301, 459
 - Knieerhabilitation 470 f
 - postoperative Rehabilitation 547
 - Wundheilungsprozess 47 ff
 - Wundheilungsstörung 47
 - bei Durchblutungsstörung 56
 - Wundkontraktion 459
 - Wundversorgung, Betreuerkoffer 317
 - Wurf-ABC, koordinatives 246
 - Wurfbewegungsphasen 539
 - Wurfkraft 99
- Y**
- Yo-Yo Intermittend Recovery Test 110, 112
- Z**
- Zehnersprunglauf 99
 - Zentralnervensystem, Interaktion mit der Muskulatur 360
 - Zerebellum, Lernen 174
 - Zielsetzung, Rehabilitationsverlauf 384
 - Zink 355 f, 364
 - Zinkmangel 365
 - Zonenlauf 118 f
 - Zugbelastung nach Meniskusverletzung 63
 - Zusammenarbeit
 - disziplinübergreifende 35 ff
 - kostendämpfender Effekt 36
 - Nachteile 39 f
 - Vorteile 38 f
 - interdisziplinäre 36 ff
 - Internetfunktion 46
 - multidisziplinäre 36 ff
 - sportlerzentrierte 40 ff
 - biopsychosoziale Perspektive 40
 - transdisziplinäre 36 ff
 - Zuschauer, Einfluss auf Schnelldiagnostik 81
 - Zweistreckentest 106
 - Zwischenwettkampfmassage 140
 - Zytokinproduktion, verringerte 364