

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	V
Vorwort	VI

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	1
----------	-------------------	---

## Teil 1

<b>Grundlagen</b>	5
-------------------	---

<b>2</b>	<b>Grundmodell der myofaszialen Wirkungsketten</b>	6
----------	--	---

<b>3</b>	<b>Diagnostik in der Sportosteopathie</b>	18
----------	---	----

<b>3.1</b>	<b>Testverfahren zur Beurteilung sportlicher Leistungen</b>	19
------------	---	----

3.1.1	Leistungsdiagnostik	19
-------	---------------------	----

3.1.2	Sportmotorische Tests	19
-------	-----------------------	----

3.1.3	Integration der Osteopathie	21
-------	-----------------------------	----

<b>3.2</b>	<b>Bewegungstests unter osteopathischen Gesichtspunkten</b>	22
------------	---	----

3.2.1	Beweglichkeit und Koordination	22
-------	--------------------------------	----

3.2.2	Sportosteopathische Bewegungstestreihe	23
-------	--	----

## Teil 2

<b>Sportarten mit Überlastungsbeschwerden und Behandlungsansätzen</b>	37
---	----

<b>4</b>	<b>Ausdauersportarten</b>	38
----------	---------------------------	----

<b>4.1</b>	<b>Laufsport</b>	40
------------	------------------	----

4.1.1	Typische Merkmale der Sportart	40
-------	--------------------------------	----

4.1.2	Typische Überlastungssyndrome	41
-------	-------------------------------	----

4.1.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	50
-------	---	----

<b>4.2</b>	<b>Radsport</b>	51
------------	-----------------	----

4.2.1	Typische Merkmale der Sportart	51
-------	--------------------------------	----

4.2.2	Typische Überlastungssyndrome	51
-------	-------------------------------	----

4.2.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	55
-------	---	----

<b>4.3</b>	<b>Rudern</b>	56
------------	---------------	----

4.3.1	Typische Merkmale der Sportart	56
-------	--------------------------------	----

4.3.2	Typische Überlastungssyndrome	57
-------	-------------------------------	----

4.3.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	59
-------	---	----

<b>4.4</b>	<b>Klassischer Skilanglauf</b>	60
------------	--------------------------------	----

4.4.1	Typische Merkmale der Sportart	60
-------	--------------------------------	----

4.4.2	Typische Überlastungssyndrome	61
-------	-------------------------------	----

4.4.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	61
-------	---	----

<b>4.5</b>	<b>Kanusport</b>	63
------------	------------------	----

4.5.1	Typische Merkmale der Sportart	63
-------	--------------------------------	----

4.5.2	Typische Überlastungssyndrome	63
-------	-------------------------------	----

4.5.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	64
-------	---	----

<b>5</b>	<b>Kraft- und Schnellkraftsportarten</b> .....	66
<b>5.1</b>	<b>Weitsprung</b> .....	67
5.1.1	Typische Merkmale der Sportart .....	67
5.1.2	Typische Überlastungssyndrome .....	67
5.1.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten .....	69
<b>5.2</b>	<b>Speerwurf</b> .....	70
5.2.1	Typische Merkmale der Sportart .....	70
5.2.2	Typische Überlastungssyndrome .....	71
5.2.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten .....	74
<b>6</b>	<b>Kampfsportarten</b> .....	77
<b>6.1</b>	<b>Fechtsport</b> .....	77
6.1.1	Typische Merkmale der Sportart .....	77
6.1.2	Typische Überlastungssyndrome .....	77
6.1.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten .....	81
<b>6.2</b>	<b>Judo</b> .....	82
6.2.1	Typische Merkmale der Sportart .....	82
6.2.2	Typische Überlastungssyndrome .....	82
6.2.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten .....	85
<b>7</b>	<b>Mannschaftssportspiele mit gegnerischem Körperkontakt</b> .....	87
<b>7.1</b>	<b>Basketball</b> .....	87
7.1.1	Typische Merkmale der Sportart .....	87
7.1.2	Typische Überlastungssyndrome .....	87
7.1.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten .....	91
<b>7.2</b>	<b>Fußball</b> .....	92
7.2.1	Typische Merkmale der Sportart .....	92
7.2.2	Typische Überlastungssyndrome .....	92
7.2.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten .....	94
<b>7.3</b>	<b>Handball</b> .....	96
7.3.1	Typische Merkmale der Sportart .....	96
7.3.2	Typische Überlastungssyndrome .....	96
7.3.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten .....	99
<b>7.4</b>	<b>Feldhockey</b> .....	100
7.4.1	Typische Merkmale der Sportart .....	100
7.4.2	Typische Überlastungssyndrome .....	101
7.4.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten .....	102
<b>8</b>	<b>Spisportarten ohne gegnerischen Körperkontakt</b> .....	104
<b>8.1</b>	<b>Badminton</b> .....	104
8.1.1	Typische Merkmale der Sportart .....	104
8.1.2	Typische Überlastungssyndrome .....	104
8.1.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten .....	107
<b>8.2</b>	<b>Tennis</b> .....	109
8.2.1	Typische Merkmale der Sportart .....	109
8.2.2	Typische Überlastungssyndrome .....	109

8.2.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	112
<b>8.3</b>	<b>Volleyball</b>	114
8.3.1	Typische Merkmale der Sportart	114
8.3.2	Typische Überlastungssyndrome	114
8.3.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	117
<b>9</b>	<b>Sonstige Sportarten</b>	119
<b>9.1</b>	<b>Golfsport</b>	119
9.1.1	Typische Merkmale der Sportart	119
9.1.2	Typische Überlastungssyndrome	119
9.1.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	121
<b>9.2</b>	<b>Segelsport</b>	123
9.2.1	Typische Merkmale der Sportart	123
9.2.2	Typische Überlastungssyndrome	123
9.2.3	Beteiligung myofaszialer Wirkungsketten	125
<b>10</b>	<b>Funktionelle Mobilisationsübungen für die Hauptbelastungsformen</b>	127
<b>10.1</b>	<b>Kopf- und Halsbereich</b>	127
10.1.1	Traktionszug Nacken	127
<b>10.2</b>	<b>Obere Extremität und Schultergürtel</b>	128
10.2.1	Horizontaler Armgriff/Armstütz	128
10.2.2	Spirale	129
10.2.3	Bogenspanner	129
<b>10.3</b>	<b>Thorax</b>	130
10.3.1	Thoraxschraube	130
10.3.2	Diagonalzug	131
10.3.3	Drehsitz	132
<b>10.4</b>	<b>Untere Extremität und Becken</b>	132
10.4.1	Wand-Grätsche	133
10.4.2	Knie-Halte-Technik	133
10.4.3	Umgekehrter Hürdensitz	134
10.4.4	Dachstellung Vierfüßlerstand	135
10.4.5	Ausfallschritt	135

## Anhang

<b>11</b>	<b>Strukturen und Körperregionen mit besonderer funktioneller Bedeutung – eine Auswahl</b>	138
<b>12</b>	<b>Übersicht Schmerzsyndrome</b>	143
<b>13</b>	<b>Abbildungsnachweis</b>	144
<b>14</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	145
<b>15</b>	<b>Sachverzeichnis</b>	147