

Inhalt

Vorwort	7	4 Verletzungen des oberen Sprunggelenks	59
1 Präventionsmöglichkeiten	9	4.1 Epidemiologie	59
1.1 Definitionen Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung.....	9	4.2 Risikofaktoren.....	60
1.2 Evidenz-basierte Medizin und medizinische Studien	11	4.3 Verletzungsmechanismen.....	62
1.3 Balancetraining zur Sturzprävention..	15	4.4 Diagnostik.....	64
1.4 Balancetraining und Schlaganfall	18	4.5 Therapie	66
1.5 Balancetraining und Osteoporose.....	19	4.6 Prävention durch Balancetraining.....	70
2 Koordination und Gleichgewicht	23	5 Balancetraining in der Osteoporosesportgruppe	75
2.1 Motorische Hauptbeanspruchungsformen	23	5.1 Epidemiologie	75
2.2 Gleichgewichtsorgan.....	25	5.2 Risikofaktoren.....	76
2.3 Untersuchung von Gleichgewichtsstörungen.....	26	5.3 Verletzungsmechanismen.....	77
2.4 Ausfall des Gleichgewichtsorgans.....	26	5.4 Diagnostik.....	77
2.5 Motorisches Lernen	28	5.5 Therapie	77
2.6 Trainingsprinzipien des Balancetrainings	30	5.6 Prävention.....	78
3 Kreuzbandverletzungen und Kniegelenksarthrose	37	6 Balancetraining und Stressfrakturen	87
3.1 Kreuzbandverletzungen.....	37	6.1 Epidemiologie	87
3.2 Kniegelenksarthrose.....	53	6.2 Risikofaktoren.....	89
		6.3 Verletzungsmechanismen.....	89
		6.4 Diagnostik.....	90
		6.5 Therapie	92
		6.6 Prävention durch Balancetraining.....	94

7	Balancetraining im Schulsport	99	12.3	Verletzungsmechanismen.....	194
7.1	Boden- und Gerätturnen im Schulsport	100	12.4	Prävention durch Balancetraining.....	200
7.2	Volleyballverletzungen im Schulsport	105	13	Balancetraining im Golf	205
7.3	Basketballverletzungen im Schulsport	110	13.1	Epidemiologie	206
8	Balancetraining im Fußball ...	115	13.2	Risikofaktoren.....	209
8.1	Epidemiologie	115	13.3	Verletzungsmechanismen.....	209
8.2	Risikofaktoren.....	118	13.4	Prävention durch Balancetraining.....	210
8.3	Verletzungsmechanismen.....	118	14	Balancetraining im Nordic Walking	215
8.4	Prävention.....	119	14.1	Epidemiologie	215
8.5	Kinderfußball und Balancetraining....	139	14.2	Risikofaktoren.....	221
9	Balancetraining im Hallen-volleyball und Beachvolleyball	153	14.3	Verletzungsmechanismen.....	224
9.1	Epidemiologie	153	14.4	Prävention durch Balancetraining.....	226
9.2	Risikofaktorenv	155	15	Balancetraining im Kunst- und Geräteturnen	229
9.3	Verletzungsmechanismen.....	156	15.1	Epidemiologie	229
9.4	Prävention durch Balancetraining.....	162	15.2	Risikofaktoren.....	234
10	Balancetraining im Handball	169	15.3	Verletzungsmechanismen.....	235
10.1	Epidemiologie	169	15.4	Prävention durch Balancetraining.....	239
10.2	Risikofaktoren.....	171	16	Balancetraining und alpiner Skilauf	247
10.3	Verletzungsmechanismen.....	172	16.1	Epidemiologie	247
10.4	Prävention durch Balancetraining.....	174	16.2	Risikofaktoren.....	249
11	Balancetraining im Basketball	183	16.3	Verletzungsmechanismen.....	250
11.1	Epidemiologie	183	16.4	Prävention.....	251
11.2	Risikofaktoren.....	184	17	Anhang	255
11.3	Verletzungsmechanismen.....	186	17.1	Nützliche Internetadressen	255
11.4	Prävention durch Balancetraining.....	186	17.2	Eine Auswahl von Balanceprodukten ..	256
12	Balancetraining im Tennis	191	Sachregister		265
12.1	Epidemiologie	191			
12.2	Risikofaktoren.....	193			