

Sachverzeichnis

A

- Abdrücken (Übung) 366
 Abduktion
 – aus Seitlage 402 f
 -- im Stand
 -- belastet 401
 -- unbelastet 401
 – Schultergelenk 330
 -- Automobilisation 330
 ACG (Akromioklavikulargelenk) 227
 Active-Compression-Test 195, 232
 Adduktion
 – im Stand
 -- belastet 402
 -- unbelastet 402
 – in Rückenlage 403, 405
 Akromioklavikulargelenk
 – Anatomie 227
 – Automobilisation 340
 – Biomechanik 228
 – Degeneration 235
 -- Pathogenese 235
 -- Symptome 236
 -- Therapie 237
 --- konservative 237
 --- Nachbehandlung 237
 --- operative 237
 – Instabilität 230
 -- Pathogenese 230
 – Palpation 231 f
 – Pathologien 227
 – Translationsrichtung 229
 – Verletzung 227
 -- Behandlungsalgorithmus 234
 -- Einteilung (Rockwood) 231
 -- Klinik 230
 -- Spezialisierungstests 230
 -- Symptome 230
 -- Therapie 233
 --- Entzündungsphase 235 f
 --- konservative 233
 --- Nachbehandlung 235 f
 --- operative 234
 --- Proliferationsphase 235 f
 --- Remodellierungsphase 235 f
 -- traumatische
 --- Einteilung (Rockwood) 231
 Akromion 227
 AMBRII (atraumatic multidirectional bilateral rehabilitation inferior capsular shift rotator intervall) 132
 Anulus fibrosus 53
 Apprehensionstest-Ellebogengelenk 285
 – Schultergelenk 137
 Armheben, vorderes (Übung) 377
 Arthritis, posttraumatische 313
 Arthrolyse, Frozen Shoulder 156
 Arthrose
 – Ellebogengelenk 312
 – Halswirbelsäule 45
 Arthroskopie
 – diagnostische
 -- Impingement
 --- Ellebogen 303
 -- SLAP-Läsion 198
 – Frozen Shoulder 156
 – Rotatorenmanschette 217
 – Tennis-Ellebogen 300
 Atlas (1. Halswirbel)
 – Anatomie 38
 Ausdauer
 – Stufe A 3
 – Stufe B 3
 Ausdauertraining, Methoden 3
 Außenrotation, Schultergelenk 335, 395 ff
 Automobilisation 325
 – Akromioklavikulargelenk 340
 – Ellebogengelenk 340
 – Halswirbelsäule 70, 325
 – Schultergelenk 330
 Axis 38
- B**
- Ballfangen 362 f
 – alternierendes 363
 Ballrollen 361 f
 Bandscheibe
 – Anatomie 52
 – Biomechanik 58
 – Dekomprimierung 60
 – Derangement 64
 – Diffusionsprozesse 56
 – Druck
 -- intradiskaler 59
 – Druckbelastung
 -- bei Muskelspannung 59
 – Druckmessung
 -- intradiskale 59
 – Druckprofil 59, 61
 -- bei Degeneration 60
 -- bei Dekomprimierung 61
 -- bei Halswirbelsäule 59
 -- bei Hypomobilität 59
 – Druckverteilung 59
 – Flüssigkeitsverschiebungen 58
 – Halswirbelsäule 52 f
 -- Bewegung 59
 -- Schmerzausbreitung 65
 – Innervation 54 f
 – Kompressionskräfte, muskuläre 59
 – Nährstoffversorgung der 55
 -- durch Konzentrationsgradient 56
 -- durch Ausdauertraining, lokales 56
 -- Ernährung 57
 -- Grundlagenausdauertraining 57
 -- Supplementierung 57
 – Pathologie *siehe* Bandscheibenpathologie
 – Reparationsfähigkeit 72
 – Wundheilung 72
 Bandscheibendegeneration
 – Ablauf 60 f
 – Druckprofil 61
 – durch Autoimmunreaktion 60
 – durch Belastungsumverteilung 60
 – durch Minderversorgung 60
 – Einteilung 63

- Modic-Veränderungen 62
- Typ 1 62
- Risikofaktoren für beschleunigte 63
- Bandscheibenläsion *siehe* Bandscheibenverletzung
- Bandscheibenpathologie
 - Klinik 65
 - Lähmung 66
 - Mobilität 67
 - MRT 67
 - Nervenprovokationstests 68 f
 - Nervenwurzelbeteiligung 65 f
 - Pathogenese 65
 - Schmerz 65
 - Schmerzausbreitungsgebiete, seltene 65
 - Schmerzausstrahlung, Körperschema 67
 - Sensibilitätsstörungen 66
 - Spezialisierungstest 67
 - Symptome 65
 - Symptomlokalisation 65
 - Therapie 70
 - Untersuchung 67
 - Verspannung 66
 - Zentralisation 67
 - Körperschema 67
- Bandscheibenproblem
 - nichtreduzierbares
 - Therapie
 - Entzündungsphase 74
 - konservative 74
 - Proliferationsphase 74
 - Remodellierungsphase 74
 - nichtzentralisierbares 71
 - Diskektomie 73
 - Fusion 74
 - Therapie
 - Empfehlungen 74
 - Entzündungsphase 72
 - konservative 72
 - operative 73
 - Proliferationsphase 72
 - Remodellierungsphase 73
 - reduzierbares 71
 - Zentralisationsphase 70 f
 - zentralisierbares 70
 - Präventionsphase 71
 - Stabilisationsphase 71
 - Traktionen 70
- Bandscheibenprolaps *siehe* Bandscheibenvorfall

- Bandscheibenprothese
 - Prothesentypen 75 f
 - Therapieempfehlungen 75
- Bandscheibenruptur *siehe* Fissur
- Bandscheibenverletzung
 - Schleudertrauma 77 f
 - Schmerzlokalisation 66
- Bandscheibenvorfall
 - Extrusion 64
 - Pathophysiologie 69
 - Protrusion 64
- Bankdrücken *siehe* Bench Press
- Bear Hug Sign 212
- Bench Press 392 ff
 - Modifikationen 420
 - Muskelaktivitäten 394
- Bewegungskopplung (Halswirbelsäule) 41
- Biofeedback
 - Flexionstest, kraniozervikaler 344
- Biomechanik
 - Akromioklavikulargelenk 228
 - Bandscheibe 58
 - Bursa subacromialis 184
 - Ellenbogengelenk 307
 - Halswirbelsäule 40
 - Rotatorenmanschette 204
 - Schleudertrauma 77
 - Schultergelenk 164
 - Sehnenstabilisierung 219
 - Synovialfalten (Ellenbogengelenk) 302
- Bizeps-Load-Test II 196
- Bizepssehne *siehe* Musculus biceps brachii
- Bursa subacromialis
 - Anatomie 184
 - Biomechanik 184
- Bursitis subacromialis 184
- Abduktionswiderstand unter Zug 186
- Außenrotationswiderstandstest unter Zug 186
- Einteilung 185
- Innenrotationswiderstand unter Zug 186
- Klinik 185
- Pathogenese 185
- Spezialisierungstests 185
- subakromialer Raum 184
- Butterfly 412 f
- Butterfly reverse 413 ff

C

- Cam-Effekt 190 f
- Capitulum humeri 307
- Caput radii 306
 - Belastung 307
- CCFT (kraniozervikaler Flexionstest) 344
- CCR (Canadian Cervical-Spine Rules) 10
- CGHL (Coracoglenohumerales Ligament) 118
- Chair Sign 285
- Copeland-Prothese 167
- Crank-Test 196 f
- Cross-Body-Adduction-Test 232 f
- cross body stretch 333 f

D

- Degeneration
 - Akromioklavikulargelenk 235
 - Bandscheibe 60
 - Ellenbogen 271
 - Ellenbogengelenk 312
 - Facettengelenk 43, 45
- Degeneration-Mikrotrauma-Theorie 207
- Dekompressionsoperation, subakromiale 188
- Deltatraining 216
- Deltoid Extension Lag Sign 213
- Derangement
 - Bandscheibe 64
 - Pathophysiologie 69
- Diskus *siehe* Bandscheibe
 - Dorsalexension 391 f
 - Muskeltest 273 f
- drop-jump 3
- Drop Sign 211
- Druckmessung, Bandscheibe 59
- Druckschmerzschwelle, Schleudertrauma 80
- DVZ (Dehnungs-Verkürzungszyklus) 2
- Dynamic-Relocation-Test 354

E

- Eclipse-Prothese 167
- Einbeinkniebeuge 357 f
- Einbeinsprungtest 360
- Einbeinstand 357

- Ellenbogen
 - Beschwerden 271
 - Symptomlokalisierung 272
 - Degeneration 271
 - Funktionsuntersuchung 273
 - Gelenkkapsel 278
 - Impingement 271
 - Instabilitäten 271
 - Nervenläsion, periphere 272
 - Palpation 272
 - Propriozeption 356
 - Schmerz 272
 - Sportarten, belastende 287
 - Thermodiagnostik 272
 - Untersuchung 271 f
 - Ellenbogenbeuger
 - Kraftkurve, physiologische 280
 - Ellenbogengelenk
 - Anatomie 301
 - Automobilisation 340 ff
 - Extension 341 f
 - Flexion 342 f
 - Pronation 344
 - Supination 344
 - Bewegungsprüfung 273
 - passive 273, 275
 - Biomechanik 307
 - Extension 387 ff
 - Bewegungsprüfung 273, 275
 - Muskeltest 273
 - Übungen 387
 - Extensoren 280
 - Top-5-Übungen 423
 - Flexion 384
 - Bewegungsprüfung 273, 275
 - Muskeltest 273
 - Übungen 384
 - Flexoren 280
 - Top-5-Übungen 421 ff
 - Impingement *siehe* Impingement: Ellenbogen
 - Innenrotation
 - im Seitstütz 401
 - Instabilität *siehe* Ellenbogeninstabilität
 - Mobilität 275
 - Muskeltest, isometrischer 273
 - Score 276
 - Stabilisatoren, Aktivierung 356
 - Stabilität *siehe* Ellenbogenstabilität
 - Synovialfalten 301
 - Zusatzuntersuchungen 275
 - Ellenbogengelenkflächen
 - Anatomie 305
 - Arthrose 312
 - Degeneration 312
 - bildgebende Verfahren 313
 - Differenzialdiagnose 314
 - Gelenkbeweglichkeit 313
 - Klinik 313
 - Pathogenese 312
 - Schmerzen 313
 - Symptome 313
 - Therapie
 - konservative 314
 - Nachbehandlung 317
 - operative 314
 - Untersuchung 313
 - Knorpelschäden, degenerative 305
 - Kompressionskräfte 307
 - Rheumatoide Arthritis 313
 - Trauma 313
 - Überlastung, dauerhafte 312
 - Verletzung, traumatische 308
 - Ellenbogeninstabilität 277 ff, 282
 - bildgebende Verfahren 284
 - Differenzialdiagnose 286
 - Klinik 284
 - mediale 283
 - Pathogenese 283
 - posterolaterale 283
 - Refixation 288
 - Sehnen transplantation 288
 - Spezialisierungstests 285
 - Symptome 284
 - Therapie 286 f
 - Entzündungsphase 286, 289
 - konservative 286, 289
 - Nachbehandlung 287 f
 - operative 288
 - Proliferationsphase 286, 289
 - Remodellierungsphase 287, 289
 - Untersuchungen 284
 - Ellenbogenprothese
 - Nachbehandlung
 - Entzündungsphase 316 f
 - Proliferationsphase 317
 - Remodellierungsphase 317
 - Radiuskopf 314
 - Totalendoprothese 315
 - Komplikationen 316
 - Ellenbogensehnen
 - Anspannung, isometrische 293
 - Pathologien *siehe* Sehnenpathologien: Ellenbogen
 - Ellenbogenstabilität
 - kapsuloligamentäre 278
 - knöcherner 277
 - muskuläre 280
 - Stabilisatoren Aktivierung 356
 - System 277
 - Ellenbogenstrecker
 - Kraftkurve, physiologische 280
 - EMS (Elektromuskeler-stimulation) 175
 - Endplatte, vertebrale 52
 - Entzündungsphase, Training 7
 - Extension
 - Ellenbogengelenk 273, 275, 341 f, 387 ff
 - Muskeltest 273
 - Halswirbelsäule 371 ff
 - Schultergelenk 405 ff
 - Extensionsendgefühl-Test 303
 - Extensionstest, Rumpfstabilität 358
 - Extensoren
 - Ellenbogen 280
 - Handgelenk 282 f
 - Nacken
 - Repositionierung 346
 - oberflächliche
 - Halswirbelsäule 23
 - Unterarm
 - Test, isometrischer 293
 - zervikale *siehe* Nackenextensoren: kurze Extensorenaktivierung (Halswirbelsäule) 347 ff
 - Extensorengruppe (Handgelenk) 282
 - External Rotation Lag Sign 211
 - Extrusion 64
- F**
- Facettengelenk
 - Anatomie 38
 - Arthrose 45
 - Therapieverlauf 51
 - Blockierung
 - Mechanismus 45
 - Pathogenese 45
 - Therapieverlauf 51
 - Degeneration 43 f
 - Kapseldehnung 42 f
 - meniskoide Falten 39

- Innervation 40
- Mobilität 47
- Rotationstest 48 f
- Schmerzprovokation 48
- Verletzung 78 f
- traumatische 45
- Facettengelenkspathologie
- Doppelblock 48
- Halswirbelsäule 45, 49
- Klinik 46
- Schmerz 46
- Schmerzausbreitung 46
- Spezialisierungstest 48
- Symptome 46
- Therapie 50
- Akutphase 50 f
- konservative 50
- operative 52
- Präventionsphase 51
- Stabilisationsphase 51
- Untersuchung 47
- Fascia cervicalis 26
- Feder-Druck-Algometer 80
- Feedback
- Flexionstest, kraniozervikaler 344
- Feedback-Mechanismen
- Faktoren, beeinflussbare 5
- Training 4
- Feedback-Training, Parameter 6
- Feedforward-Aktivierung
- Halswirbelsäulenflexor 18
- Feedforward-Kontrolle 6
- Fetteinlagerung
- Nackenextensoren, kurze 21
- Nackenmuskeln 27
- Rotatorenmanschettenruptur 210
- Sehnenriss 208
- Flexion
- Ellenbogengelenk 273, 275, 342, 384 ff
- Halswirbelsäule 327, 368
- interne Massenverschiebung 64
- Pathophysiologie 70
- Schultergelenk 331, 403 ff
- Automobilisation 333
- Flexions-Pronations-Test 303
- Flexionstest
- kraniozervikaler
- Halswirbelsäule 344
- Rumpfstabilität 358 f

- Flexoren
- Ellenbogen 280
- Halswirbelsäule 16 f
- oberflächliche Flexoren 25 f
- Innervationsprogramm 26
- Handgelenk 281
- Flexorenaktivierung
- Halswirbelsäule 345 f
- Flexorengruppe
- Ellenbogen 280
- Handgelenk 281
- Flies 384
- Modifikationen 421
- Forward Punch 403 f
- Front Press 379 f
- Front Raise 377 f
- Frozen Shoulder
- Arthrolyse 156
- Beweglichkeit nach 156
- Arthroskopie 156
- Bewegungseinschränkungen 149 f
- Distensionsarthrografie 155
- Funktionsuntersuchung 149
- Irritierbarkeit 152
- Kapsulotomie 156
- Klinik 149
- Narkosemanipulation 155
- Narkosemobilisation 155
- Pathoanatomie 148
- Pathogenese 147
- Phase 1 153
- Phase 2 153
- Phase 3 153
- Beweglichkeit 153
- Koordination 154
- Kraft 154
- Mobilisation 153
- Phasen, arthroskopische 150
- Schmerzen 150
- Therapie 151
- aktive 152
- Freezing Phase 153
- Frozen Phase 153
- konservative 151
- medikamentöse 152
- Nachbehandlung 153
- operative 155
- passive 152
- postoperative 157
- Thawing Phase 153
- Untersuchung, apparative 151
- Verlauf 150
- Fusion (Halswirbelsäule) 74

G

- Gelenkersatz *siehe* Prothese
- Gelenkflächen, Ellenbogen 305
- Gelenkstabilisatoren, lokale
- Training 4
- Gerber-Test 181
- Gewebszüchtungen 220
- GIRD (glenohumeral internal rotation deficit) 190
- Gleittechnik, Plexus brachialis 73
- Glenohumeralgelenk *siehe* Schultergelenk
- Glenoid 112
- Dysfunktion 124
- Glenoidersatz
- Druck, intraossärer 170
- Humeruskopftranslation, veränderte 169
- Keel und Peg 169
- Komponentenmismatch 169
- Pfannenausrichtung 169
- Pfannensysteme 168
- Rocking Horse Phenomenon 169
- Verankerung 168
- Golfer-Ellenbogen 272, 289
- Krafttraining, exzentrisches 296
- Grundlagenausdauer, allgemeine
- aerobe 3
- GSB-III-Totalendoprothese 315

H

- Halsfaszie *siehe* Fascia cervicalis
- Halsflexoren *siehe* Halswirbelsäule: Flexoren
- Halsmuskeln, prävertebrale 16
- Halswirbel
- Atlas 38
- Axis 38
- Stellung, segmentale 14
- Halswirbelsäule Atlas 38
- Automobilisation 325
- Flexion 327 f
- Lateralflexion 328
- Protraktion 327
- Retraktion 325
- Retraktion, Extension und Rotation 326 f
- Retraktion und Extension 325 f
- Rotation 328 f
- Rotationsmobilisation 329

- Bandscheibe *siehe* Bandscheibe: Halswirbelsäule
- Belastungsverteilung 41
- Beschwerden 9
- Bewegungsausmaß 14
- Bewegungskopplung 42
- Einflussfaktoren 41
- Bewegungsprüfung 13 f
- Biomechanik 40
- Degeneration 31, 44
- Extension
- Übung 371 ff
- Extensorenaktivierung 347 ff
- Extensoren, oberflächliche 23
- Funktion 23
- Innervationsprogramm 23
- Facettektomie 52
- Facettengelenk *siehe* Facettengelenk
- Fascia cervicalis 26
- Dynamisierung 27
- Kontraktion 27
- Verstärkereffekt, hydraulischer 27
- Flexion, Übung 368 ff
- Flexionstest, kraniozervikaler 344
- Flexoren 16
- Feedforward-Aktivierung 18
- oberflächliche 25
- Aktivität 28
- Flexorenaktivierung 345 f
- Frakturen 10
- Fusion 74
- Gelenkfacettenneigung 40
- Instabilität *siehe* Halswirbelsäuleninstabilität
- Insuffizienz, vertebrobasiläre 10
- Kinematik der Segmente 40
- Kinetik 41
- Kompressionskräfte 42
- Lateralflexion 42
- Übungen 376 f
- Mobilisatoren, globale 16, 23
- Muskeln
- hypertone 29
- Kraftdefizit 29
- Krafttraining, dynamisches 36
- oberflächliche, Innervationsprogramm 28
- Muskulatur
- Kraftmessung 24
- obere 38
- Bewegungskopplung 41 f
- Zwangsrotationen 41
- Pathologien, lebensbedrohliche 10
- Prothesen 75
- Protraktion 13
- Retraktion 13 f
- Schleudertrauma 77 f
- Rotation
- anguläre 14
- Übungen 374 ff
- Rotationsautomobilisation 82
- Rotationsbelastung 43
- Schleudertrauma 77
- Schmerz 65
- Stabilisation, Stufenmodell 51
- Stabilisatoren
- Dysfunktion 21
- globale 16, 23
- Atrophie 27
- Dysfunktion 27
- Innervationsprogramm 28
- Verfettung 27
- lokale 16
- Multifidus, zervikaler 18
- Nackenextensoren 19
- Stabilisierung 34 ff
- Stabilität *siehe* Halswirbelsäulenstabilität
- System, stabilisierendes 15
- untere 38
- Begleitrotationen 41
- Bewegungskopplung 41 f
- Untersuchung, allgemeine 9
- Halswirbelsäuleninstabilität
- hochzervikale 12
- klinische 30
- Entzündungsphase 34
- Pathogenese 30
- degenerative 31
- neuromuskuläre 30 f
- Proliferationsphase 34
- Remodellierungsphase 34
- Spezialisierungstests 32
- Symptome 31
- Therapie 33
- Therapieverlauf 37
- Trainingsaufbau
- Boxsack 36
- Fangen in Flexion-Lateralflexion-Rotation 37
- Stufe 1 34
- Stufe 2 35
- Stufe 3 36
- Stufe 4 36
- Untersuchung 32
- radiologische 29
- rotatorische 30
- segmentale 29
- Training 34
- translatorische 29 f
- Halswirbelsäulenstabilität
- lokale 344
- statische, Übungen 36
- System 15
- Handgelenk
- Extensoren 282 f
- Flexoren 281
- Handgelenkswürfe 367 f
- Hauptbeanspruchungsform
- motorische
- Ausdauer 3
- Koordination 4
- Kraft 1
- Training 1
- Hauptübung 1
- Hospital for Special Surgery
- Elbow Assessment Scale 276
- Humeroradialgelenk 278
- Biomechanik 307
- Humeroulnargelenk 277 f
- Belastung 308
- Biomechanik 307
- Humerus 111
- Dysfunktion 124
- Humerusfraktur
- proximale 157
- Klassifikation 158
- Klinik 159
- Pathogenese 157
- Therapie 159
- Entzündungsphase 159
- konservative 159
- operative 160
- Proliferationsphase 159
- Remodellierungsphase 159
- Humeruskopf
- Fraktur 157
- Translation des Zentrums 164
- Verlagerung 127
- Hyperabduktionstest nach Gagey 138
- Hypertrophietraining 2

- I**
- IGHL (inferiores glenohumerales Ligament) 114
 - Impingement
 - Ellenbogen 271, 300
 - Arthroskopie, diagnostische 303
 - Differenzialdiagnose 304
 - Klinik 302
 - Pathogenese 302
 - Spezialisierungstests 303
 - Symptome 302
 - Synovialfalten, Therapie 304 f
 - Therapie 304
 - Entzündungsphase 304
 - konservative 304
 - Proliferationsphase 304
 - Remodellierungsphase 304
 - Untersuchungen 302
 - Rotatorenmanschette 129
 - Schleudertrauma 77
 - Schulter 101
 - Skapuladyskinesie 109
 - subakromiales 183
 - subkorakoidales 183
 - Impingementsyndrom 110, 178
 - Diagnosen 179
 - Differenzialdiagnose 183
 - externes 183
 - Therapie 186
 - Entzündungsphase 188 f
 - konservative 186
 - Nachbehandlung 188
 - operative 188 f
 - postoperative 189
 - Proliferationsphase 188 f
 - Remodellierungsphase 188 f
 - internes 190
 - Labrumläsionen *siehe* SLAP-Läsion
 - Klinik 180
 - Pathogenese 178
 - Spezialisierungstests 180
 - Symptome 180
 - Tests, allgemeine 181
 - Verlust der Innenrotation 179
 - Zusatzuntersuchungen 183
 - Inaktivitätsfasern 22
 - Incisura
 - radialis ulnae 306
 - trochlearis ulnae 306
 - Inferior Glide 407, 409
 - Infraspinatus
 - Aktion 355
 - Isolationsübung 354
 - Innenrotation
 - Ellenbogengelenk 401
 - Schultergelenk 332, 398 ff
 - Instabilität
 - Akromioklavikulargelenk 230
 - Ellenbogen 271
 - Ellenbogengelenk *siehe* Ellenbogeninstabilität
 - Gelenk, Definition 131
 - Halswirbelsäule 15, 29
 - Schultergelenk 130
 - Schultergürtel 102
 - Internal-Rotation-Resistance-Strength-Test 182
 - IRRST (Internal-Rotation-Resistance-Strength-Test) 182
 - Isolationsübung
 - Infraspinatus 354
 - Subskapularis 354
 - Supraspinatus 355
- K**
- Kalzifikation (Tendinitis calcarea) 161
 - Kapsel, anteriore
 - Mobilisation 340
 - posteriore, Mobilisation 340 f
 - Kapsel-Band-Strukturen (Schultergelenk) 131
 - Kapsulitis, adhäsive *siehe* Frozen Shoulder
 - Kapsulotomie 156
 - Karte fangen 364
 - Kennedy-Hawkins-Test 181 f
 - Kinästhesie *siehe* Tiefensensibilität
 - Klavikula 227
 - Translationsbewegung 229
 - Knochen-Knorpel-Verletzung *siehe* Osteochondritis dissecans
 - Knorpel
 - Degeneration, Halswirbelsäule 44
 - Läsion, Ellenbogengelenk 305
 - Kollagen
 - Zusammensetzung, altersabhängige 141
 - Kollateralband *siehe* Ligamentum collaterale
 - Kompressionskräfte
 - Bandscheibe 59
 - Halswirbelsäule 42
 - Koordination
 - intramuskuläre, Training 2
 - Stufe A 4, 344
 - Stufe B 4, 356
 - Stufe B-II dynamisch 6
 - Stufe B-I statisch 5
 - Stufe C 6, 360
 - Stufenmodell 344, 356, 360
 - Koordinationstraining 4 f
 - Kopfflexion 57
 - Kopfflexoren, Krafttest 23
 - Kopfschmerz
 - Triggerpunkte 47
 - zervikogener 46 f
 - Kraft
 - Stufe A 1
 - Stufe B 2
 - Stufe C 2
 - Stufe D 2
 - Stufe E 2
 - Kraftausdauerests nach McGill 358
 - Kraftausdauertraining 1
 - Kraftmessung
 - Halswirbelsäulenmuskulatur 24
 - Krafttraining
 - exzentrisches 295
 - Methoden 2
 - Stufenmodell 1
- L**
- Labrum glenoidale 112
 - Dysfunktion 124
 - Labrumläsionen *siehe* SLAP-Läsion
 - Labrumrekonstruktion 144
 - Lateralflexion
 - Halswirbelsäule 328, 376 f
 - Rumpfstabilität 359
 - Lat-Zug
 - Modifikationen 421
 - Varianten 411
 - Lawnmover 409 f
 - Laxität
 - Gelenk, Definition 131
 - Schultergelenk 130
 - Laxitätstest 137

- Lendenwirbelsäule,
Degeneration 44
- Liegestütz, plyometrischer 366 f
- alaria 33
- Ligamentum
- collaterale laterale 278
- collaterale mediale 279
- Dehnungsbelastung 279
- coracoacromiale 115
- Funktion 115
- Schulterstabilität, Rolle für 117
- coracoglenohumerale
- Anatomie, funktionelle 118
- coracohumerale 116
- Anatomie 148
- Behandlung 337
- Bewegungstest 337 f
- glenohumerale
- Schulterstabilität 117
- glenohumerale inferius
- Einteilung 114
- Funktion 114
- Schulterstabilität, Rolle für 117
- glenohumerale medius
- Anatomie 114, 118
- Funktion 114
- Schulterstabilität, Rolle für 117
- glenohumerale posterosuperius
- Anatomie, funktionelle 118
- glenohumerale superius
- Anatomie 114, 118
- Funktion 114
- Schulterstabilität, Rolle für 117
- Load-and-Shift-Test 137
- Longus-Gruppe *siehe* Musculus longus colli
- Low Row 409
- Luxation, Gelenk 131
- M**
- Massenverschiebung,
interne *siehe* Derangement:
Bandscheibe
- Mayo Elbow Performance
Score 276
- meniskoide Falten, Facettengelenk 39 f
- MGHL (mediales glenohumerales
Ligament) 114
- Mikrotraumatheorie 207
- Military Press 379
- Mini-Open-Operationstechnik,
Rotatorenmanschette 219
- MLSS (Modified lateral scapular
slide) 351
- Mobilität, Ellenbogengelenk 275
- Modic-Veränderungen 62
- Moving-Valgus-Stress 285 f
- MRT, Bandscheibenpathologie 67
- Multi-Joint-Übungen 1
- Musculus
- anconaeus 280
- biceps brachii 122, 280
- Anatomie 122
- Behandlung 124 f
- Funktion 123
- Innervationsprogramm 123
- brachialis 280
- brachioradialis 280
- capitis 16
- Innervationsprogramm 17
- deltoideus 172, 206
- Anatomie 122
- Deltoid Extension Lag
Sign 213
- Funktion 122
- Innervationsprogramm 122
- Top-5-Übungen 421
- extensor carpi ulnaris 282
- extensor digiti minimi 282
- extensor digitorum 282
- extensores carpi radialis
brevis 282
- extensores carpi radialis
longus 282
- extensor indicis 282
- flexor carpi radialis 281
- flexor carpi ulnaris 281
- flexor digitorum
profundus 281
- flexor digitorum
superficialis 281
- infraspinatus 205 f
- Anatomie 119
- intraspinatus
- Funktion 120
- Innervationsprogramm 120
- levator scapulae 24
- Innervationsprogramm 25
- longus colli 16
- Faserspektrum 17
- Innervationsprogramm 17
- multifidus
- Halswirbelsäule 18 f
- Funktion 18
- Innervationsprogramm 19
- palmaris longus 281
- pectoralis minor
- Test 339
- pronator quadratus 281
- pronator teres 281
- scalenus 25
- serratus anterior
- Anatomie 105
- Ausrichtung 105
- Funktion 105
- Innervationsprogramm 105
- Stabilitätstest 352 f
- Top-5-Übungen 423
- subscapularis 205
- Anatomie 118
- Funktion 118
- Innervationsprogramm 118
- Top-5-Übungen 423
- supinator 282
- supraspinatus 205 f
- Anatomie 120
- Ansatz des 119
- Einteilung 120
- Funktion 121
- Innervationsprogramm 121
- Top-5-Übungen 421
- teres minor 121
- trapezius pars ascendens
- Anatomie 106
- Funktion 106
- Innervationsprogramm 106
- Stabilitätstest 353
- Top-5-Übungen 421
- trapezius pars descendens 24
- Innervationsprogramm 25
- Top-5-Übungen 421
- trapezius pars transversus
- Anatomie 107
- Funktion 107
- triceps brachii 280
- Muskelaktivierung, Tennisaufschlag 106
- Muskelausdauer, lokale aerodynamische 3
- Muskelkraft (Halswirbelsäule) 29
- Muskelspannung 205 f
- Bandscheibenbelastung 59

- Muskeltest
 - isometrischer (Ellenbogengelenk) 273
- Muskeltransfer (Rotatorenmanschette) 219
- Muskelverletzung (Schleudert trauma) 77
- Myofeedback
 - Flexionstest (kraniozervikaler) 345

N

- Nackenextensoren
 - kurze 19
 - Atrophie 22
 - Faserspektrum 21
 - Faserumwandlung 22
 - Innervationsprogramm 20, 22
 - Kraft 22
 - Verfettung 21
 - Repositionierung 346 f
- Nackenmuskeln, Krafttest 23
- Nackenschmerz 10, 52
 - Erkrankungen, schwerwiegende 11
 - Klassifizierung 10
 - Muskelverfettung 27
 - Risikofaktor 9
 - spezifischer 10
 - Pathologien
 - lebensgefährliche 10, 12
 - unspezifischer 12
 - Funktionsuntersuchung 33
 - Palpation 13
 - peripherer 12
 - Score 15
 - Thermodiagnostik 13
 - Untersuchung 12 f
 - zentraler 12
 - Zusatzuntersuchungen 15
- NDI (neck disability index) 15
- Nebenübung 1
- Neck Press 379 f
- Neer-Test 181
- Nerven, Wundheilung 72
- Nervenprovokationstests, Bandscheibenpathologie 68 f
- Nervenwurzel
 - Bandscheibenpathologie (Halswirbelsäule) 68
- Nervus
 - medianus 272
 - radialis 272
 - ulnaris 272
- Nervus-interosseus-anterior-Syndrom 272
- Nervus-interosseus-posterior-Syndrom 272
- Nucleus pulposus 53
 - funktioneller 59

O

- OD (Osteochondritis dissecans) 308
- Osteochondritis dissecans
 - bildgebende Verfahren 309
 - Differenzialdiagnose 310
 - Klassifikation 310
 - Klinik 309
 - Pathogenese 309
 - Symptome 309
 - Therapie 310
 - Entzündungsphase 310, 312
 - konservative 310, 312
 - operative 311
 - Proliferationsphase 312
 - Remodellierungsphase 311 f
 - Untersuchung 309
- Osteochondrosis deformans juvenilis *siehe* Panner-Erkrankung
- Osteochondrosis dissecans 271

P

- Palmarflexion 392 f
 - Muskeltest 273 f
- Panner-Erkrankung 271
- Passive-Compression-Test 198
- Paxinos-Test 232 f
- Peel-back-Mechanismus 191
- Periarthritis humeroscapularis *siehe* Frozen Shoulder
- Perikapsulitis *siehe* Frozen Shoulder
- Peripheralisation 68
- Pivot-shift-Test 285
 - lateraler 285
- Plexus
 - anterior 55
 - brachialis, Gleittechnik 73
 - posterior 55
- Plicae *siehe* Synovialfalten
- Pointer 417, 419
- Posterolateraler Rotations-Instabilitäts-Test 285

- Prayer 417
- Press Up 420
- Proliferationsphase, Training 7
- Pronation 343 f, 389
 - Bewegungsprüfung 275
 - Ellenbogengelenk, Bewegungsprüfung 275
 - Muskeltest 273 f
- Pronatoren 281
- Pronator-teres-Syndrom 272
- Propriozeption (Ellenbogen) 356
- Prothese
 - Bandscheibe 75
 - Ellenbogentotalendoprothese 315
 - Radiuskopf 314
 - Schultergelenk 167
- Protraktion (Halswirbelsäule) 327
- Protrusion 64
- Pseudolaxität 126
- PSGHL (posterioresuperiores glenohumerales Ligament) 118
- Pulley-Modell (Musculus deltoideus) 122
- Push-up 419
 - Modifikationen 421

Q

- Quadruped 417 f
- Quick-DASH-Score 238

R

- Radialis-Tunnel-Syndrom 272
- Radiusköpfchen 301
- Radiuskopfprothesen 314
- Reaktivkraft 3
 - Training 2
- Rekonstruktion, arthroskopische
 - Rotatorenmanschette 217
- Relocation-Test 137
- Relaxation, Schultergelenk 131 f
- Remodellierungsphase, Training 8
- Repositionierung
 - Kopf und Halswirbelsäule 346 f
 - Schultergelenk 349
- Retraktion (Halswirbelsäule) 325
- Rheumatoide Arthritis (Ellenbogen) 313
- Robbery 409 f
- ROM (Rotationsmobilisation) 82

- Rotation (Halswirbelsäule) 328, 374 ff
- Rotationsautomobilisation (Halswirbelsäule) 82
- Rotationsbelastung (Halswirbelsäule) 43
- Rotationsmobilisation (Halswirbelsäule) 329
- Rotatorenintervall 116
- Rotatorenmanschette
 - Aktivierung 128
 - Aktivierungstest 354
 - Biomechanik 204
 - Dysfunktion 128
 - Impingement 129 f
 - Instabilität 130
- Rotatorenmanschettenruptur 109, 128, 130, 204
 - Debridement 217
 - Dehnungsbelastung 225
 - Epidemiologie 204
 - Faktoren, extrinsische 206
 - Faktoren, intrinsische 207
 - Klassifikation 209
 - nach Fetteinlagerung 210
 - nach Rissgröße 209
 - nach Schweregrad 209 f
 - nach Ursachen 209
 - Klinik 210
 - Mikrotraumatheorie 207
 - Mini-Open-Rekonstruktion 217
 - Mobilisationstraining 224
 - Pathogenese 206 f
 - Rekonstruktion
 - arthroskopische 217
 - offene 217
 - Schweregrad 209
 - Spezialisierungstests 211
 - Strukturveränderungen 208
 - Therapie 213
 - aktive 214
 - Entzündungsphase 215, 217, 221, 226
 - Gewebszüchtungen 220
 - Komplikationen 220
 - konservative 213
 - medikamentöse 213
 - Muskelaktivierbarkeit, maximale 223
 - Muskelkraftverbesserung 225
 - Muskeltransfer 219
 - Nachbehandlung 217, 221, 226
 - operative 216
 - Verankerungstechniken 218
 - passive 214
 - Proliferationsphase 215, 217, 222, 226
 - Remodellierungsphase 216 f, 224, 226
 - Untersuchung 210
 - Veränderung umliegender Strukturen 208
 - Rowing 415 f
 - Rumpfstabilität
 - Extensionstest 358
 - Flexionstest 358 f
 - Lateralflexion 359
 - Testung 358
 - S**
 - Sallay-Test 232
 - SAT (Scapular assistance test) 350
 - Scaption Raise 377 f
 - Scapular Punch 382
 - Scapular Row 382 f
 - Scherkräfte, Schleudertrauma 43, 77
 - Schlagen und abwehren 363 f
 - Schleudertrauma
 - Bandscheibenverletzung 79
 - Biomechanik 77
 - chronisches 82
 - Extensoren, zervikale 21
 - Facettengelenksverletzung 78 f
 - Gefäßverletzung 79
 - Gruppeneinteilung 81
 - Kinematik 77
 - Bewegung
 - primäre 77 f
 - sekundäre 78
 - Klinik 80
 - Krafteinwirkung 77 f
 - Muskelverletzung 79
 - Nervenverletzung 79
 - Pathogenese 78
 - Retraktion 78
 - Scherkräfte 43
 - Spezialisierungstests 80
 - Symptome 80
 - Therapie 81
 - Entzündungsphase 81 f
 - konservative 81 f
 - Proliferationsphase 81 f
 - Remodellierungsphase 82 f
 - Schmerz
 - Degeneration (Ellenbogengelenk) 312
 - Ellenbogen 271 f, 292
 - Facettengelenkspathologie 46
 - Frozen Shoulder 150
 - Halswirbelsäule
 - Bandscheiben 65
 - Instabilität 31
 - Nacken 10, 52
 - Schulter 178
 - Schultergelenk 99
 - Schmerzprovokationstest (Facettengelenk) 48 f
 - Schnellkraft, Training 2
 - Schulterendoprothetik 163
 - Beweglichkeit, zu erwartende 174
 - Ersatz, hemiprothetischer 167
 - Ersatz, totaler 167
 - Glenoidersatz *siehe* Glenoidersatz
 - Indikationen 166
 - Inversprothese 170
 - Deltoideusanteile, nutzbare 171
 - Kraftarmverlängerung 171
 - Kalottenersatz 167
 - Komplikationen 172
 - Kontraindikationen 166
 - Kraftarm für Musculus deltoideus 172
 - Lockerungsrate 173
 - Oberflächenersatz 167
 - Operationen 166
 - Outcome 173
 - Prothesentypen 167
 - Rehabilitationsverlauf 174
 - normaler 175
 - Entzündungsphase 175 f
 - Nachbehandlung 176
 - Proliferationsphase 175 f
 - Remodellierungsphase 175 f
 - verzögerter
 - Entzündungsphase 177
 - Nachbehandlung 176
 - Proliferationsphase 176 f
 - Remodellierungsphase 177
 - Therapie, postoperative 174
 - Zugang 171
 - deltopektoraler 172

- Schulterfunktion
 - Traumaauswirkung 102
- Schultergelenk 97, 349
 - Abduktion 330
 - Ansicht, laterale 113
 - Außenrotation 335
 - Automobilisation 330 ff
 - Beschwerden 97
 - Auslöser 97 f
 - Lokalisation 97
 - Beweglichkeit 100
 - Biomechanik 164
 - Druckmessungen 165
 - Druck, negativer intraartikulärer 117
 - Dysfunktion 126
 - Extension
 - im Stand/Sitz 405, 408
 - in Bauchlage 407 f
 - Flexion
 - Automobilisation 331, 333
 - im Stand/Sitz 403, 406
 - in Rückenlage 405, 407
 - Glenoid 112
 - Humerus 111
 - Humeruskopf 164
 - Impingementsyndrom *siehe* Impingementsyndrom
 - Innenrotation
 - Automobilisation 332 ff
 - im Seitstütz 400 f
 - im Unterarmstütz 400 f
 - in 0° 398, 400
 - in 90° Abduktion 398, 400
 - in Seitlage 398, 400
 - Mobilisation 334 f
 - Instabilität *siehe* Schulterinstabilität
 - Kapsel *siehe* Schultergelenkscapsel
 - Kontaktkräfte 166
 - Labrum glenoidale 112
 - Laxität 130
 - Einteilung 131
 - Epidemiologie 131
 - inferiore, Test 138
 - posteriore, Test 138
 - Ligamentum coracoacromiale 115
 - Ligamentum coracohumerales 116
 - Luxation
 - anteriore, Therapie 141
 - Einteilung nach Art 132, 134
 - Mobilisation, Innenrotation
 - funktionsorientiert 334 f
 - kapselorientiert 334
 - Mobilisatoren, Dysfunktion 130
 - palpation 100
 - Pathologien, mögliche 98
 - Prothese *siehe* Schulterendoprothetik
 - Relaxation 131 f
 - Repositionierung 350
 - Rotatorenintervall 116
 - Schmerz 99
 - viszeraler 98
 - Schnelltests 100
 - Sportarten, belastende 99
 - Pathologien 99
 - Stabilisatoren 118, 126, 131
 - Stabilität *siehe* Schultergelenkstabilität
 - Tiefensensibilität 349
 - Translationswiderstand 124, 126
 - Untersuchung 97
 - Widerstandstests 101
 - Schultergelenkscapsel
 - Anatomie 113
 - anteriore 114
 - Funktion 115
 - anteroinferiore
 - Behandlung 338 f
 - Bewegungstest 237
 - anterosuperiore
 - Behandlung 337
 - Bewegungstest 338
 - Dysfunktion 127
 - Einteilung 113
 - Hitzeauswirkungen 144
 - interosuperiore
 - Bewegungstest 337
 - Ligamente 113
 - Operation 144
 - posteriore 114
 - posteroinferiore
 - Bewegungstest 337
 - posterosuperiore
 - Automobilisation 336
 - Bewegungstest 337
 - Schultergelenkstabilität 111 ff, 117
 - aktive 118
 - Dysfunktion 128
 - Dysfunktion 124
 - kapsuläre 113
 - Dysfunktion 126
 - kartilaginäre 111
 - Dysfunktion 124
 - knöchern 111
 - Dysfunktion 124
 - ligamentäre 113
 - Dysfunktion 126
 - lokale 350
 - Schultergelenksverletzung
 - Luxation 131
 - Schultergürtel
 - Dysfunktion 102, 107, 109
 - Humerusfraktur
 - proximale *siehe* Humerusfraktur: proximale
 - Impingementsyndrom *siehe* Impingementsyndrom
 - Instabilität 102
 - Sehnenpathologien *siehe* Sehnenpathologien: Schultergürtel
 - Skapula 103
 - Stabilität 102
 - proximale 102
 - Schultergürtelelevation 57
 - Schulterheben (Übung) 377
 - Schulterinstabilität 110, 129 ff
 - anteriore 133
 - Test 136
 - Therapie 141
 - operative 142
 - Ätiologie 135
 - Einteilung 131
 - Epidemiologie 131
 - inferiore 134
 - Test 138
 - Klassifizierung
 - erweiterte 132 f
 - Klinik 135
 - Knochenblocktranspositionen am Glenoid 144
 - Labrumrekonstruktion 144
 - multidirektionale 134
 - Therapie 143
 - Pathogenese 133
 - posteriore 133
 - Test 138
 - Therapie 142 f
 - Rotatorenmanschette 130
 - Spezialtestung 136
 - Therapie 139
 - Entzündungsphase 139, 145, 146
 - konservative 139

- Entzündungsphase 140
- Nachbehandlung 140
- Proliferationsphase 140
- Remodellierungsphase 140
- operative 143
- postoperative 145 f
- Proliferationsphase 139, 145 f
- Remodellierungsphase 139, 146
- Training 139
- Therapieübersicht 141
- Untersuchung 135 f
- Schulterorthese (Donjoy Lerman) 236
- Schulterpathologien, Score 237
- Schulterschmerzen 178
 - Rotatorenmanschettenaktivierung 128
 - Schwimmer 110
- Schulterstabilität 102
 - Ligamente, glenohumerale 117
 - proximale 102
 - Dysfunktion 102
- Schulterübungen, Modifikationen 420 ff
- Score
 - Ellenbogengelenk 276
 - Schulterpathologien 237
- Sehne
 - Belastbarkeit 221
 - Heilung 221
 - rekonstruierte, Reißfestigkeit 221
 - Stabilisierung Biomechanik 219
- Sehnenpathologien
 - Ellenbogen 289
 - bildgebende Verfahren 292
 - Dehnungen der Unterarmmuskeln 297
 - Differenzialdiagnose 294
 - entzündliche, Therapie 299
 - Gefäßneubildung 293
 - Klinik 292
 - Krafttraining, exzentrisches 295 f
 - Medikamente 298
 - Pathogenese 290 f
 - Risikofaktoren 290
 - Schmerzgrad 292
 - Spezialisierungstests 293
 - Symptome 292
- Therapie 294
- Entzündungsphase 298
- konservative 294
- Proliferationsphase 298
- Remodellierungsphase 299
- Therapiemaßnahmen, begleitende 297
- Untersuchungen 292
 - entzündliche
 - Ellenbogen, Therapie 299
 - Schultergürtel 160
 - Tendinitis calcarea *siehe* Tendinitis calcarea
- Sehnenriss, Strukturveränderungen 208
- Sehnentransplantation (Ellenbogen) 288
- Seilzug 364
- SGHL (superiores glenohumerales Ligament) 113
- Sharp-Purser-Test 32
- Shrugs 377 f
- Side Raise 379 f
- Simple-Shoulder-Test 239 f
- Single-Joint-Übungen 1
- Skalenus-Gruppe *siehe* Musculus scalenus
- Skalenuslücke 25 f
- Skapula
 - Aktivierungsmuster 107
 - Bewegung 104
 - Dysfunktion lokaler Stabilisatoren 109
 - Elevation 104
 - Inspektion 350
 - Rhythmus, humeraler 104
- Skapuladyskinesie 107 ff
 - Ursachen 108
- Skapulastabilität 103
 - aktive 104
 - Dysfunktion 107
 - lokale
 - Testung 350
- Skapulastellung 103
 - Dysfunktion 107
- SLAP-Läsion 191
 - Arthroskopie, diagnostische 198
 - Beweglichkeit 203
 - Wundheilungsphase 203
 - Beweglichkeitstraining 202
 - Epidemiologie 193
 - Klassifikation 191 f
 - Klinik 194
- Koordinationstraining 203
- Krafttraining 203
- Nachbehandlung 202
- Pathogenese 194
- Patientenmanagement 202
- Schmerztherapie 202
- Symptome 194
- Therapie
 - Entzündungsphase 199
 - konservative 198
 - Nachbehandlung 199
 - operative 199
 - postoperative 200 f
 - Entzündungsphase 200 f
 - Proliferationsphase 201 f
 - Remodellierungsphase 201 f
 - Proliferationsphase 199
 - Remodellierungsphase 199
 - Typen 192
 - Zusatztests 194
 - Zusatzuntersuchungen 198
- sleepers stretch 332, 334
- Speed-Test 197
- Spezialisierungstests 211
 - External Rotation Lag Sign 211
 - Drop Sign 211
 - Bear Hug Sign 212
 - Subscapularis Lag Sign 212
 - Deltoid Extension Lag Sign 213
- Spurling-Test 69
- SRT (Scapular retraction test) 351
- SST (Simple-Shoulder-Test) 240
- Stabilisatoren (Halswirbelsäule) 15
- Stabilität
 - Ellenbogengelenk *siehe* Ellenbogenstabilität
 - Halswirbelsäule 15
 - lokale
 - Halswirbelsäule 344
 - Schultergelenk 349
 - Skapula 350
 - proximale, Schultergürtel 102
 - Schultergürtel 102
 - Skapula 103
- Star-Excursion-Test 357
- Straight Arm Bench Press 395 f
- Streckergruppe (Ellenbogen) 280
- Stufenmodell
 - Halswirbelsäule, Stabilisation 51

- Koordination
- Stufe A 344
- Stufe B 356
- Stufe C 360
- Krafttraining 1
- Training 1
- Stützübungen
- Pointer 417, 419
- Prayer 417
- Press Up 420
- Push-up 419
- Quadruped 417 f
- Tripod 417 f
- Subluxation, Gelenk 131
- Subscapularis Lag Sign 212
- Subskapularis
- Aktion 355
- Isolationsübung 354
- Sulcus-nervus-ulnaris-Syndrom 272
- Sulcus-Sign-Test 138
- Supination 343 f, 389
- Ellenbogengelenk, Bewegungsprüfung 275
- Muskeltest 273 f
- Supinatoren 282
- Supine-Flexion-Resistance-Test 197
- Supraspinatus
- Aktion 355
- Isolationsübung 355
- sympathisches Nervensystem, Schleudertrauma 77
- Synovialfalten
- Biomechanik 302
- Ellenbogengelenk 301
- System
- fasziales
- Halswirbelsäule *siehe* Fascia cervicalis
- geschlossenes 360

T

- Temperaturschmerzschwelle, Schleudertrauma 80
- Tendinitis calcarea 160
- Arthroskopiebefund 162
- Ätiologie 160
- Epidemiologie 160
- Klinik 161
- Pathogenese 160
- Therapie
- konservative 162
- operative 163
- Training 163
- Untersuchung 161
- Zusatzuntersuchungen 162
- Tendinose, Histologie 291
- Tennis-Ellenbogen 272, 289
- Arthroskopie 300
- Krafttraining, exzentrisches 296
- Testung im geschlossenen System 360 f
- Theraband bremsen 364
- Tiefensensibilität 344
- Schultergelenk 349
- Training 4
- Top-5-Übungen 421
- Totalendoprothese, Ellenbogen 315
- Training
- Entzündungsphase 7
- Proliferationsphase 7
- Remodellierungsphase 7 f
- Wundheilungsphasen 7
- Trainingslehre, Grundlagen 1
- Transplantate 220
- Trauma, Ellenbogengelenkfläche 313
- Tripod 417 f
- Trochlea humeri 307

TUBS (traumatic unidirectional Bankart lesion surgery) 132

U

- Übungen
- mit und ohne Gerät 368
- praktische 325
- ULNTT (Upper-limb-neutral-tension-Test) 68
- Unkovertebralgelenk 54
- Unterarmextensoren
- Test, isometrischer 293
- Unterarmmuskeln, Dehnung 297
- Upright Rowing 382 f
- UVG (Unkovertebralgelenk) 54

V

VEP (vertebrale Endplatte) 52
 Vierfüßlerstand *siehe* Quadruped

W

- WAD (whiplash-associated disorders) *siehe* Schleudertrauma
- Wall reactions 366
- Wundheilung, Nerven 72
- Wundheilungsphasen, Training 7
- Wurf
- Aufbau, methodischer 361 f
- gegen die Wand 367
- Übungsbeispiele 361

Z

Zentralisationsphänomen 67
 Zielwurftest 361
 Zweibeinsprungtest 360