

# Bircher / Keller-Bircher Medical Fitness

Leseprobe

[Medical Fitness](#)

von [Bircher / Keller-Bircher](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b16620>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Sachverzeichnis

## A

Achillessehnenriss 38  
 Adduktorenverletzung 46  
 Agonist 23  
 Antagonist 23  
 Arthritis, rheumatoide 56  
 Arthrose 53  
 – primär 53  
 – sekundär 53  
 Ausdauer  
 – aerob 33  
 – allgemein 33  
 – anaerob 33  
 – lokal 33  
 Außenbandverletzung 40

## B

Bandarten  
 – extrakapsuläre Bänder 18  
 – interkapsuläre Bänder 18  
 – intrakapsuläre Bänder 18  
 Bänder 18  
 Bänderriss 28, 37  
 – Eversionstrauma 37  
 – Inversionstrauma 37  
 Bänderzerrung 28  
 Bandscheibe 18  
 Bandscheibenvorfall 55  
 – Prolaps 55  
 – Protrusion 55  
 Bandverletzung 27, 37  
 Bauchmuskulatur 71  
 Beckenboden 62, 64  
 – Aktivität 66  
 – Anatomie 65  
 – Entspannung 66  
 Beckenbodentraining 201  
 Beschleunigungstrauma 52  
 Beweglichkeit 34  
 – Dehnfähigkeit 34  
 – Gelenkigkeit 34  
 Bewegungsapparat  
 – aktiver 21

– Anatomie und Physiologie 16  
 – passiver 16  
 – Pathophysiologie 27  
 Bursitis 44

## D

Distorsion 27

## E

Entzündungsreaktion 30  
 Entzündungsstadien 30  
 Epicondylitis radialis 60  
 Extremität  
 – obere 47  
 – untere 37  
 Extremität, obere  
 – Dehnung 162  
 – Koordinations- und Kräftigungsübungen 132  
 – Kräftigung an Geräten 126  
 Extremität, untere  
 – Dehnung 118  
 – Koordinations- und Kräftigungsübungen 95  
 – Kräftigung an Geräten 87

## F

Fraktur 27

## G

Geburt  
 – perinatal 70  
 – pränatal 62  
 – Problematiken 70  
 – Rückbildung 62  
 Gelenke 17  
 – Kugelgelenk 18  
 – Sattelgelenk 18  
 – Scharniergelenk 18

Gelenkkapsel 18  
 Gelenkverletzung 27  
 Geriatrie 73  
 – Frailty-Syndrom 78  
 – Körperkomposition 73  
 – körperliche Veränderungen 73  
 – Metabolische/Physiologische Anpassungen 74  
 – Sarkopenie 75  
 – Sturzrisiko 76  
 Gleichgewichtstraining 198

## H

Haltemuskel 23  
 Haltungsinsuffizienz 54  
 Hexenschuss 51  
 Hormone 64  
 – Hormonelle Veränderungen 64  
 Hüftarthrose 44  
 Hüfte 44  
 HWS-Distorsionstrauma 52

## I

Impingementsyndrom 49  
 Inkontinenz 66  
 Innenbandverletzung 40

## K

Knie 39  
 Kniescheibenluxation 42  
 Knochen 16  
 Knochenbruch 27  
 Knorpel 19  
 Knorpelverletzung 28  
 Kondition 32  
 Kontraktion 24  
 – exzentrische 24  
 – isometrische 24  
 – konzentrische 24  
 Kontusion 27–28

Koordination 35  
 – intermuskulär 35  
 – intramuskulär 35  
 Kraft 32  
 Kraftausdauer 32  
 Krafttraining 32  
 Kreuzbandriss 39

**L**

Läuferknie 43  
 Leistungsfähigkeit, körperliche 32  
 Lumbago 51  
 Luxation 27, 47

**M**

Maximalkraft 32  
 Meniskus 18, 42  
 – Außenmeniskus 42  
 – Innenmeniskus 42  
 Meniskusriss 28  
 Meniskusverletzung 42  
 Morbus Bechterew 57  
 Muskelfaserriss 29  
 Muskelkrampf 28  
 Muskelprellung 28  
 Muskelverletzung 28  
 Muskelzerrung 29  
 Muskulatur 21  
 – glatte 21  
 – Herzmuskulatur 21  
 – quer gestreifte 21

**O**

Osteopenie 74  
 Osteoporose 59, 74  
 – primär 59  
 – sekundär 59

**P**

Patellaluxation 42  
 Polyarthritis, chronische 56  
 Prellung 27

**R**

Rektusdiastase 71  
 Rheumatologie 53  
 Rotatorenmanschettenruptur 50  
 RPE-Skala 86

**S**

Schleimbeutel 24  
 Schleimbeutelentzündung 44  
 Schleudertrauma 52  
 Schnelligkeit 34  
 Schnellkraft 32  
 Schulter 47  
 Schulterluxation 47  
 Schwangerschaft 62  
 – Beschwerden 66  
 – Einteilung in Trimester 62  
 – Grundsätze für Fitnesstraining 68  
 Sectio 70  
 Sehnen 24  
 Sehnenriss 29  
 Sehnncheiden 24  
 Sehnncheidenentzündung 29  
 Sehnenverletzung 29  
 Sensomotorik 25  
 Skelettmuskulatur 21  
 Spondylitis ankylosans 57  
 Sprunggelenk 37

Sturzprävention 77  
 Synergist 23, 66

**T**

Tennisellenbogen 60  
 Trainingssteuerung 85  
 – Belastungskriterien 86  
 – Parameter 85

**U**

Übungsprinzipien  
 – Atmung 84  
 – Körperhaltung 82  
 – Körperspannung 83  
 – Körperstabilisierung 83

**V**

Verstauchung 27

**W**

Wehenaktivität 70  
 Wirbelsäule 20, 51  
 – Brustwirbelsäule (BWS) 20  
 – Halswirbelsäule (HWS) 20  
 – Lendenwirbelsäule (LWS) 20  
 Wirbelsäule/Rumpf  
 – Dehnung 194  
 – Koordinations- und Kräftigungsübungen 173  
 – Kräftigung an Geräten 167  
 Wundheilung 30



Bircher / Keller-Bircher

[Medical Fitness](#)

Indikationsbezogene Übungen

208 Seiten, kart.  
erschieden 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)