

URHEILUVAMMAT - EHKÄISY, HOITO JA KUNTOUTUS

Esittelyt

Alkusanat

I URHEILUVAMMOJEN EHKÄISYN TUTKIMINEN

- 1.1 Miksi urheiluvammojen ehkäisyn tutkiminen on tärkeää?
- 1.2 Urheiluvammojen ehkäisy tutkimuksen periaatteet
- 1.3 Urheiluvammojen ehkäisyn tasot, tutkimusasetelmat ja tulevaisuuden suunnat
- 1.4 Urheiluvammojen ehkäisyn tutkittuja menetelmiä

II URHEILUVAMMOJEN EHKÄISYN TOTEUTTAMINEN OMASSA VALMENNUSRYHMÄSSÄ

- 2.1 Riskienhallinta urheilussa
- 2.2 Urheilijan terveystarkastus lisää terveitä harjoituspäiviä
- 2.3 Yleisten liikkeiden suoritustekniikan ja liikehallinnan arviointi valmennuksessa
- 2.4 Urheilijan hyvä harjoittelu
- 2.5 Taitojen oppiminen
- 2.6 Hyvä syöminen tukee urheiluvammojen ehkäisyä ja hoitoa
- 2.7 Uni ja palautuminen
- 2.8 Naisurheilun erityiskysymyksiä
- 2.9 Urheilijan tukijoukko
- 2.10 Kymppiympyrä urheiluvammojen ehkäisyn työkaluna

III URHEILIJAN KIPU JA YLEISIMMÄT VAMMATYYPIT

- 3.1 Kipufysiologiaa ja kivun pitkittymiseen vaikuttavia tekijöitä
- 3.2 Luuvammat
- 3.3 Rustovammat
- 3.4 Nivel- ja nivelsidevammat
- 3.5 Lihasvammat
- 3.6 Jännevammat
- 3.7 Ihovammat
- 3.8 Hermoston vammat

IV URHEILUVAMMOJEN DIAGNOSOINTI, HOITO JA KUNTOUTUS

- 4.1 Kudosten paranemisprosessi
- 4.2 Urheiluvammojen ensihoito
- 4.3 Diagnosoinnin menetelmiä
- 4.4 Urheiluvammojen hoitomenetelmiä
- 4.5 Dynaaminen teippaus
- 4.6 Loukkaantumisen jälkeinen valmentautumisprosessi
- 4.7 Urheilupsykologian merkitys urheiluvammojen kuntoutusprosessissa

V ERI KEHONOSIEN TYYPILLISIÄ URHEILUVAMMOJA

5.1 Pään ja niskan vammat

5.1.1 Pään vammat ja kaularankavammat

5.1.2 Mekaaninen kaularankakipu

5.1.3 Silmävammat

5.1.4 Korvavammat

5.1.5 Kasvovammat ja suun alueen vammat

5.2 Yläraajan, hartian, rintakehän ja vatsan vammat

5.2.1 Kyynärpään vammat

5.2.2 Ranteen ja käden murtumat ja nivelsidevammat

5.2.3 Käden gangliot, hermovammat ja jännevammat

5.2.4 Kyynärpään ja käden vammat – fysioterapian näkökulma

5.2.5 Hartianseudun vammat ja olkapään vammat

5.2.6 Rintakehän ja rintarangan ongelmat

5.2.7 Tylpät rintakehän ja vatsan vammat

5.3 Selän, lantion, lonkkanivelen, nivusen ja reiden vammat

5.3.1 Rinta- ja lannerankavammat

5.3.2 Lannerangan, lantion ja lonkkanivelen kliininen tutkiminen ja kuntoutus

5.3.3 Lonkkanivelen, nivusen ja reiden vammat

5.3.4 Takareisi-, lähentäjä- ja nivusvammojen konservatiivinen kuntoutus

5.4 Polven vammat

5.4.1 Akuutit polvivammat

5.4.2 Polven rasitusvammat

5.4.3 Polvivammojen kuntoutus

5.5 Pohkeen, akilleksen, nilkan ja jalkaterän vammat

5.5.1 Säären ja pohkeen vammat

5.5.2 Nilkan alueen vammat

5.5.3 Jalkaterän vammat

5.6 Lasten ja nuorten tyypilliset urheiluvammat