

Περιεχόμενα

Μέρος I: Γενικές Έννοιες

Κεφάλαιο 1: Θεραπευτικές Ασκήσεις:
Βασικές Γνώσεις

Κεφάλαιο 2: Πρόληψη, Υγεία και Ευεξία

Μέρος II: Εφαρμοσμένη Επιστήμη της Άσκησης και Τεχνικές

Κεφάλαιο 3: Εύρος Κίνησης

Κεφάλαιο 4: Διατάσεις για Βελτίωση
της Κινητικότητας

Κεφάλαιο 5: Κινητοποίηση/Χειρισμοί των
Περιφερικών Αρθρώσεων

Κεφάλαιο 6: Ασκήσεις Αντίστασης για
τη Διαταραχή της Μυϊκής
Απόδοσης

Κεφάλαιο 7: Αρχές Αερόβιας Άσκησης

Κεφάλαιο 8: Ασκήσεις για Διαταραχές
της Ισορροπίας

Κεφάλαιο 9: Υδροάσκηση

Μέρος III: Αρχές Παρεμβάσεων

Κεφάλαιο 10: Κακώσεις των Μαλακών
Μορίων, Επούλωση
και Αντιμετώπιση

Κεφάλαιο 11: Διαταραχές των Αρθρώσεων,
του Συνδετικού Ιστού
και των Οστών και
Αντιμετώπισή τους

Κεφάλαιο 12: Χειρουργικές Επεμβάσεις
και Μετεγχειρητική
Αντιμετώπιση

Κεφάλαιο 13: Παθήσεις των Περιφερικών
Νεύρων και Αντιμετώπιση

Μέρος IV: Θεραπευτικές Ασκήσεις ανά Περιοχή του Σώματος

Κεφάλαιο 14: Σπονδυλική Στήλη: Δομή,
Λειτουργία και Στάση

Κεφάλαιο 15: Σπονδυλική Στήλη:
Κατευθυντήριες Οδηγίες
Αντιμετώπισης

- Κεφάλαιο 16: **Σπονδυλική Στήλη:
Ασκήσεις και Χειρισμοί**
- Κεφάλαιο 17: **Όμος και Ωμική Ζώνη**
- Κεφάλαιο 18: **Αγκώνας και Αντιβράχιο**
- Κεφάλαιο 19: **Καρπός και Χέρι**
- Κεφάλαιο 20: **Ισχίο**
- Κεφάλαιο 21: **Γόνατο**
- Κεφάλαιο 22: **Ποδοκνημική και Πόδι**
- Κεφάλαιο 23: **Προχωρημένη Λειτουργική
Προπόνηση**

Μέρος V: Ειδικά Θέματα Θεραπευτικών Ασκήσεων

- Κεφάλαιο 24: **Ασκήσεις για τους
Ηλικιωμένους**
- Κεφάλαιο 25: **Υγεία της Γυναίκας: Μαιευτική
και Πνευλικό Έδαφος**
- Κεφάλαιο 26: **Αντιμετώπιση των Διαταραχών
του Λεμφικού Συστήματος**