

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος Μιχάλη Μητροτάσιου	7
Πρόλογος Αλέξη Σπυρόπουλου.....	9
Πρόλογος Δρ. Νίκου Γ. Μαλλιαρόπουλου	11
Συντμήσεις.....	13
Εισαγωγή.....	15
Τι είναι θλάση μυών; Η αρχιτεκτονική των μυών και του τραυματισμού.....	19
Παράγοντες κινδύνου μυϊκών τραυματισμών.....	25
Παράγοντες επιστροφής στο παιχνίδι (RTP Factors).....	37
Ταξινόμηση μυϊκών τραυματισμών-συστήματα.....	49
Ταξινόμηση των μυϊκών τραυματισμών της Barcelona FC.....	57
Θλάσεις μυών ανά ανατομική περιοχή - Σύνδρομο κοιλιακών προσαγωγών (Groin pain syndrome).....	59
Θλάση τετρακέφαλου μυός.....	63
Θλάση γαστροκνήμιου και υποκνημίδιου μυός.....	67
Θλάση οπίσθιων μηριαίων μυών.....	71
Θεραπευτικά πρωτόκολλα μυϊκών τραυματισμών	73
Περιοδισμός, προπονητικό φορτίο και η σχέση τους με τις μυϊκές θλάσεις.....	81
Πρόληψη μυϊκών τραυματισμών.....	89
GPS Η χρήση τους στη λήψη αποφάσεων για επιστροφή στο παιχνίδι και την πρόληψη τραυματισμών	103
Επίλογος	127
Βιβλιογραφία	129