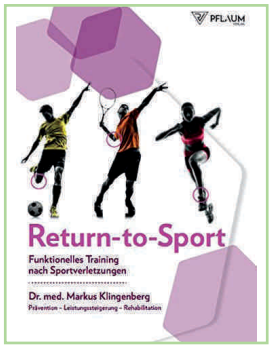
bo verweist, schließen das Werk ab. Paidotribo ist im spanisch-lateinamerikanischen Raum ein bedeutender Verlag, der sich auf die Gebiete Sport, Gesundheit und Medizin spezialisiert hat.

Die Abbildungen sind hervorragend und nach abgeschlossener anatomischer Ausbildung im Rahmen eines Studiums der Medizin, Physiotherapie oder Sportwissenschaften selbsterklärend. Die Texte hingegen sind nur schwer nachvollziehbar. Sprachlich weist das Werk aufgrund der Übersetzung aus dem Spanischen Defizite auf. Die Fülle an Fremdwörtern dürften es der Zielgruppe von Freizeit-, Amateur- und Hochleistungssportlern schwer machen, den Text nachzuvollziehen. Andererseits sind die Inhalte für die professionelle Zielgruppe wie Physiotherapeuten und Sportärzte zu populärwissenschaftlich dargestellt.

Gesamturteil: Für Sportärzte und sportmedizinisch tätige Physiotherapeuten nicht empfehlenswert.

von Ella Fritz und Dr. med. Michael Fritz



Return-to-Sport
Funktionelles Training nach Sportverletzungen

Klingenberg, Markus
broschiert,
300 Seiten, 200 Illustrationen,
21 cm x 16 cm
Richard Pflaum Verlag;
1. Auflage 2018
ISBN 978-3-7905-1061-4
EUR 39,90

Der Wunsch nach einer schnellen Rückkehr zu Training und Wettkampf ist in der sportärztlichen Praxis allgegenwärtig. Die Frage „Wann kann ich wieder Sport treiben?“ stellen etwa 2 Millionen deutsche Sportler jedes Jahr ihren Sportärztinnen und Sportärzten. Die strukturelle Heilung von Sportverletzungen ist hierzulande nach einer sehr guten und schnellen Akutversorgung in der Regel kein großes Problem, wohingegen es leider in Deutschland an einer strukturierten funktionellen Nachbehandlung mangelt. Physiotherapeutische Ansätze, dieses Defizit zu beheben, werden im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung eher regressiert als gefördert. Der verletzte Sportler muss sich seinen Weg zurück zum Sport selber suchen.
Dabei existieren für solche Fälle evidenzbasierte systematische Testverfahren und Fähigkeitsprüfungen. Der Autor weist einen Weg, wie man über funktionell motorisches Screening, Assessment und Training nach einer Verletzung wieder zurück zum Sport findet, weiteren Verletzungen vorbeugen und die Leistungsfähigkeit steigern kann.
Die Kompetenz des Verfassers gründet nicht nur auf der seiner beruflichen Expertise als Sportarzt und Facharzt für Orthopädie/Unfallchirurgie. Darüber hinaus trägt Klingenberg den 1. Dan und besitzt u.a. Trainerlizenzen in fünf verschiedenen Kampfsportarten. Er wendet sich mit seinem Buch an sportmedizinisch interessierte Athleten, Trainer, Therapeuten und Ärzte.

Der Inhalt gliedert sich in die Kapitel 1.Grundlagen der Bewegung und des Coachings, 2.die häufigsten Sportverletzungen und Krankheitsbilder in der Sportorthopädie, 3.Behandlungsmethoden, 4.Return-to-Sport-Protokolle und 5.grundlegende Übungen des funktionellen Trainings. Ein Anhang umfasst eine persönliche Schlussbemerkung des Autors, ein fundiertes Literaturverzeichnis und Bildnachweise.
Detailliert und differenziert, aber dennoch auf verständliche Art und Weise werden auch dem nichtakademischen Leser wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse nahegebracht.

Exemplarisch sei hier das Kapitel 3 angeführt, in dem der Autor u.a. Faszientherapie, Dehnen, funktionelles Taping, Flossing, Kältetherapie, Injektionen, Stoßwellen, Magnetfeldtherapie, Einlagen, Bandagen, TENS-Therapie und Arthroskopie erläutert und kritisch bewertet.
Die Return-to-Sport-Protokolle des Kapitel 4 sind überwiegend evidenzbasierte Verfahren, die auch auf akademischer Ebene der Physiotherapie gelehrt werden. Ihre praktische Anwendung und Umsetzung im Alltag überschreitet aber leider die Ressourcen einer sportärztlichen oder physiotherapeutischen Praxis der Regelversorgung. Die grundlegenden Übungen des funktionellen Trainings wie in Kapitel 5 dargestellt, sind dahingegen sehr gut praktikabel umsetzbar. Der Autor präsentiert eine große, in besonderer Weise zusammengestellte Auswahl an Übungen zur Prävention, Therapie und Rehabilitation von Sportverletzungen. Anleitungen zur Regression und Progression ermöglichen eine sorgfältige stadiengerechte Dosierung der Bewegungstherapie. In allen Einzelheiten wird insbesondere auf die Mobilisation der großen Gelenke und Wirbelsäule, aber auch auf Hamstrings Präventionsübungen eingegangen.

Die äußere Gestaltung ist durch hervorragend erläuternde Fotografien und viele Grafiken geprägt und aufgelockert. Erwähnenswert sind die Hervorhebungen von Merksätzen.

Gesamturteil: Kaufempfehlung

von Ella Fritz und Dr. med. Michael Fritz