

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	1
ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	2
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΣΤΕΟΛΟΓΙΑΣ.....	2
ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΟΜΗΡΙΑΙΑ ΑΡΘΡΩΣΗ.....	2
ΚΝΗΜΟΜΗΡΙΑΙΑ ΑΡΘΡΩΣΗ.....	3
Μηριαίοι κόνδυλοι.....	3
Κνημιαίοι κόνδυλοι.....	4
Διάρθριοι μηνίσκοι.....	6
Αρθρικός θύλακας.....	8
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΥΟΛΟΓΙΑΣ.....	11
α. Τετρακέφαλος μηριαίος μυς.....	11
β. Δικέφαλος μηριαίος μυς.....	15
γ. Ημιτενοντώδης μυς.....	16
δ. Ημιμηνώδης μυς.....	16
ε. Ισχνός προσαγωγός μυς.....	17
στ. Ιγνυακός μυς.....	17
ζ. Τείνων την πλατεία περιτονία.....	18
η. Γαστροκνήμιος μυς.....	18
θ. Ραπτικός μυς.....	18
ι. Μακρός πελματικός μυς.....	19
ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ.....	19
α. Κινήσεις κνημομηριαίας άρθρωσης.....	19
β. Ταξινόμηση μυών ανάλογα με την ενέργεια τους.....	19
γ. Εύρος κίνησης του γόνατος.....	21
δ. Οι άξονες του γόνατος.....	21
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΝΔΕΣΜΟΛΟΓΙΑΣ.....	23

Επιγονατιδικός Σύνδεσμος(Petellar ligament).....	23
Έξω Πλάγιος Σύνδεσμος.....	25
Τοξοειδής ιγνυακός Σύνδεσμος.....	25
ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	29
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ.....	29
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ.....	31
Γενικά.....	31
Διάγνωση.....	34
Αντιμετώπιση.....	39
ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΚΑΚΩΣΗΣ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ.....	42
Ορθολογική βάση της αποκατάστασης.....	44
Σταθεροποίηση μοσχεύματος.....	46
Ανησυχίες σχετικά με την εντατική αποθεραπεία.....	46
Τύπος μοσχεύματος.....	48
Σταθερότητα μοσχεύματος.....	49
Η ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΒΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΠΡΟΣΘΙΟ ΧΙΑΣΤΟ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΛΕΙΣΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ.....	51
Συ-Σύσπαση των ισchioκνημιαίων.....	52
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ	53
ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ.....	56
Ενδυνάμωση του τετρακέφαλου με συνδυασμό ασκήσεων κλειστής και ανοιχτής κινητικής αλυσίδας.....	57
Η μυϊκή απόδοση των οπίσθιων μηριαίων μετά από ανακατασκευή με μόσχευμα από τους τένοντες των ισchioκνημιαίων.....	61
ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΔΙΕΓΕΡΣΗ ΓΙΑ ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	66
Ασκήσεις ενδυνάμωσης.....	68
Ισομετρικές ασκήσεις.....	69

Νευρομυϊκή επανεκπαίδευση προ αθλητική προπόνηση.....	86
Ιδιοδεκτική προπόνηση δυναμικού αρθρικού ελέγχου μετά από πλαστική πρόσθιου χιαστού.....	87
Προαθλητική ιδιοδεκτική προπόνηση.....	90
Προοδευτικότητα.....	92
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.....	93
Νάρθηκες.....	94
Επισημάνσεις στην αξιολόγηση και δημιουργία προγράμματος αποκατάστασης.....	95
ΑΡΧΕΣ ΣΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ.....	95
Ενεργητικές ασκήσεις.....	96
Παθητικές κινήσεις	96
Φυσιολογικό end feel στο γόνατο	97
Joint play του γόνατος.....	97
Έλεγχος μυϊκής ισχύος.....	97
Λειτουργικά τεστ.....	97
ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ.....	98
Αρχή της προοδευτικής αύξησης της επιβάρυνσης στην άσκηση.....	98
ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΒΑΣΙΚΟΙ ΝΟΜΟΙ ΣΤΗΝ ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ.....	99
Παράμετροι ασκήσεις.....	99
Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση.....	99
Πρόγραμμα μετεγχειρητικής αποκατάστασης πρόσθιου χιαστού συνθετικού....	100
ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ.....	106
Επάνοδος σε αθλητική δραστηριότητα μετά από πλαστική πρόσθιου χιαστού συνδέσμου.....	109
Συμπέρασμα.....	110
Βιβλιογραφία.....	111

