

Περιεχόμενα

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Βασικές αρχές της δομής και της κινητικότητας του ανθρώπινου σώματος, 1

Κεφάλαιο 1 Οι ανατομικές δομές του ανθρώπινου σώματος 1

- Ενότητα 1.1 Οι βασικές υποδιαίρεσεις του ανθρώπινου σώματος, 2
- Ενότητα 1.2 Τα βασικά μέλη (μέρη) του ανθρώπινου σώματος, 3
- Ενότητα 1.3 Οι αρθρώσεις του σώματος, 5
- Ενότητα 1.4 Η κίνηση μεταξύ δύο παρακείμενων (ή γειτονικών) μελών του σώματος, 6
- Ενότητα 1.5 Η κίνηση εντός ενός μέλους του σώματος, 7
- Ενότητα 1.6 Αληθής έναντι μη αληθούς κινητικότητας, 9
- Ενότητα 1.7 Περιοχές του σώματος, 10

Κεφάλαιο 2 Χαρτογράφηση του ανθρώπινου σώματος 13

- Ενότητα 2.1 Ανατομική Θέση, 15
- Ενότητα 2.2 Ανατομική Ορολογία, 15
- Ενότητα 2.3 Πρόσθιος/Οπίσθιος, 16
- Ενότητα 2.4 Έσω πλάγια/Έξω πλάγια, 17
- Ενότητα 2.5 Άνω/Κάτω και Κεντρικά/Περιφερικά, 18
- Ενότητα 2.6 Επιπολής/Εν τω βάθει, 19
- Ενότητα 2.7 Παρουσίαση της Ορολογίας, 20
- Ενότητα 2.8 Επίπεδα κίνησης, 21
- Ενότητα 2.9 Κινήσεις του σώματος στα διάφορα ανατομικά επίπεδα, 22
- Ενότητα 2.10 Άξονες κίνησης, 24
- Ενότητα 2.11 Ανατομικά επίπεδα και αντίστοιχοι άξονες, 25
- Ενότητα 2.12 Απεικόνιση των αξόνων – Το παράδειγμα του μεντεσέ τους πόρτας, 27
- Ενότητα 2.13 Οπτικοποίηση των αξόνων – Το παράδειγμα του ανεμόμυλου, 29

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Σκελετική οστεολογία: Μελέτη των οστών, 33

Κεφάλαιο 3 Σκελετικοί ιστοί 33

- Ενότητα 3.1 Ταξινόμηση των οστών με βάση το σχήμα, 35
- Ενότητα 3.2 Μέρη των μακρών οστών, 36
- Ενότητα 3.3 Λειτουργία των οστών, 37
- Ενότητα 3.4 Τα οστά ως συνδετικός ιστός, 40
- Ενότητα 3.5 Συμπαγές και σπογγώδες οστό, 41
- Ενότητα 3.6 Ανάπτυξη των οστών, 43
- Ενότητα 3.7 Ραφές, 45
- Ενότητα 3.8 Πώρωση των καταγμάτων, 46
- Ενότητα 3.9 Η επίδραση των φυσικών φορτίων στα οστά, 46
- Ενότητα 3.10 Χόνδρος, 49

Κεφάλαιο 4 Περιτονίες 53

- Ενότητα 4.1 Η περιτονία, 54
- Ενότητα 4.2 Το δίκτυο της περιτονίας, 60
- Ενότητα 4.3 Η απάντηση της περιτονίας στο φυσικό φορτίο, 63
- Ενότητα 4.4 Τένοντες και σύνδεσμοι, 66
- Ενότητα 4.5 Ορογόνοι θύλακες και τενόντια έλκτρα, 68
- Ενότητα 4.6 Ιδιότητες του περιτοναϊκού συνδετικού ιστού, 70

Κεφάλαιο 5 Τα οστά του ανθρώπινου σώματος 75

- Ενότητα 5.1 Τα οστά της κεφαλής, 82
- Ενότητα 5.2 Τα οστά της σπονδυλικής στήλης (και το υοειδές οστό), 96
- Ενότητα 5.3 Τα οστά του θωρακικού κλωβού και το στέρνο, 114
- Ενότητα 5.4 Το κάτω άκρο, 118
- Ενότητα 5.5 Τα οστά της πυέλου και η άρθρωση του ισχίου, 115
- Ενότητα 5.6 Τα οστά του μηρού και η άρθρωση του γόνατος, 124
- Ενότητα 5.7 Τα οστά της κνήμης και η ποδοκνημική άρθρωση, 128

Ενότητα 5.8	Τα οστά του άκρου ποδός, 133
Ενότητα 5.9	Το άνω άκρο, 139
Ενότητα 5.10	Τα οστά της ωμικής ζώνης και η άρθρωση του ώμου, 140
Ενότητα 5.11	Τα οστά του βραχίονα και η άρθρωση του αγκώνα, 145
Ενότητα 5.12	Τα οστά του αντιβραχίου, της πηχεοκαρπικής άρθρωσης και της άκρας χείρας, 149

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

Σκελετική Αρθρολογία: Μελέτη των αρθρώσεων, 163

Κεφάλαιο 6 Η ορολογία της αρθρικής λειτουργίας 163

Ενότητα 6.1	Επισκόπηση της λειτουργίας των αρθρώσεων, 165
Ενότητα 6.2	Αξονική και μη αξονική κίνηση, 166
Ενότητα 6.3	Μη αξονική κίνηση/κίνηση ολίσθησης, 167
Ενότητα 6.4	Ευθύγραμμη και καμπυλόγραμμη μη αξονική κίνηση, 168
Ενότητα 6.5	Αξονική/Περιστροφική κίνηση, 168
Ενότητα 6.6	Αξονική κίνηση και άξονας της κίνησης, 169
Ενότητα 6.7	Αξονική κίνηση κύλισης και περιστροφής, 170
Ενότητα 6.8	Σύγκριση κινήσεων κύλισης, ολίσθησης και περιστροφής, 171
Ενότητα 6.9	Πλήρης ονομασία της λειτουργίας των αρθρώσεων, 172
Ενότητα 6.10	Ζεύγη ορολογίας της κίνησης των αρθρώσεων, 174
Ενότητα 6.11	Κάμψη/Εκταση, 174
Ενότητα 6.12	Απαγωγή/Προσαγωγή, 175
Ενότητα 6.13	Δεξιά πλάγια κάμψη/Αριστερή πλάγια κάμψη, 177
Ενότητα 6.14	Έξω στροφή/Εσω στροφή, 178
Ενότητα 6.15	Δεξιά στροφή/Αριστερή στροφή, 178
Ενότητα 6.16	Πελματιαία κάμψη/Ραχιαία κάμψη, 180
Ενότητα 6.17	Ανάσπαση έξω χείλους/Ανάσπαση έσω χείλους, 180
Ενότητα 6.18	Πρηνισμός/Υπτιασμός
Ενότητα 6.19	Πρόταση/Οπίσθια προβολή, 182
Ενότητα 6.20	Ανάσπαση/Κατάσπαση, 183

Ενότητα 6.21	Άνω στροφή/Κάτω στροφή, 184
Ενότητα 6.22	Πρόσθια κλίση/Οπίσθια κλίση, 186
Ενότητα 6.23	Αντίθεση/Επανάθεση, 187
Ενότητα 6.24	Δεξιά πλάγια απόκλιση/Αριστερή πλάγια απόκλιση, 188
Ενότητα 6.25	Οριζόντια κάμψη/Οριζόντια έκταση, 189
Ενότητα 6.26	Υπερέκταση, 189
Ενότητα 6.27	Περιαγωγή, 190
Ενότητα 6.28	Ονομασία των κινήσεων σε λοξό επίπεδο, 191
Ενότητα 6.29	Αντίστροφη δράση, 192
Ενότητα 6.30	Διανύσματα, 194

Κεφάλαιο 7 Ταξινόμηση των αρθρώσεων 199

Ενότητα 7.1	Ανατομία των αρθρώσεων, 201
Ενότητα 7.2	Φυσιολογία των αρθρώσεων, 202
Ενότητα 7.3	Κινητικότητα έναντι σταθερότητας των αρθρώσεων, 203
Ενότητα 7.4	Οι αρθρώσεις και η απορρόφηση των κραδασμών, 204
Ενότητα 7.5	Αρθρώσεις που αίρουν βάρος, 205
Ενότητα 7.6	Ταξινόμηση των αρθρώσεων, 206
Ενότητα 7.7	Ινώδεις αρθρώσεις, 207
Ενότητα 7.8	Χόνδρινες αρθρώσεις, 208
Ενότητα 7.9	Συνοβιακές αρθρώσεις, 210
Ενότητα 7.10	Μονοαξονικές συνοβιακές αρθρώσεις, 212
Ενότητα 7.11	Διαξονικές συνοβιακές αρθρώσεις, 214
Ενότητα 7.12	Τριαξονικές συνοβιακές αρθρώσεις, 216
Ενότητα 7.13	Μη αξονικές συνοβιακές αρθρώσεις, 218
Ενότητα 7.14	Μηνίσκοι και διάρθρωτοι χόνδροι, 219

Κεφάλαιο 8 Οι αρθρώσεις του αξονικού σκελετού 223

Ενότητα 8.1	Οι ραφές του κρανίου, 226
Ενότητα 8.2	Η κροταφογναθική άρθρωση, 226
Ενότητα 8.3	Η σπονδυλική στήλη, 232
Ενότητα 8.4	Οι αρθρώσεις της σπονδυλικής στήλης, 236
Ενότητα 8.5	Η ατλαντοϊνιακή και η ατλαντοαξονική άρθρωση, 245
Ενότητα 8.6	Η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής

Ενότητα 8.7	στήλης (Αυχένας), 250
Ενότητα 8.8	Η θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης (Θώρακας), 255
Ενότητα 8.9	Οι αρθρώσεις των πλευρών του θώρακα, 257
Ενότητα 8.9	Η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (Κοιλία), 261
Ενότητα 8.10	Η θωρακοοσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (Κορμός), 263
Ενότητα 8.11	Η θωρακοοσφυϊκή περιτονία και η κοιλιακή απονεύρωση, 266

Κεφάλαιο 9 Οι αρθρώσεις των κάτω άκρων 271

Ενότητα 9.1	Εισαγωγή στην πύελο και τις κινήσεις της, 274
Ενότητα 9.2	Ενδοπυελική κίνηση (ηβική σύμφυση και ιερολαγόνιες αρθρώσεις), 275
Ενότητα 9.3	Κινήσεις της πυέλου στην ιερολαγόνια άρθρωση, 279
Ενότητα 9.4	Κινήσεις της πυέλου στις αρθρώσεις των ισχίων, 281
Ενότητα 9.5	Κινήσεις της πυέλου στην οσφυοϊερή άρθρωση και τις αρθρώσεις των ισχίων, 284
Ενότητα 9.6	Η σχέση μεταξύ πυελικών/σπονδυλικών κινήσεων στην οσφυοϊερή άρθρωση, 286
Ενότητα 9.7	Η σχέση μεταξύ των κινήσεων της πυέλου και του μηρού στην άρθρωση του ισχίου, 288
Ενότητα 9.8	Η επίδραση της στάσης της πυέλου στη στάση της σπονδυλικής στήλης, 293
Ενότητα 9.9	Η άρθρωση του ισχίου, 294
Ενότητα 9.10	Οι γωνιώσεις του μηριαίου οστού, 299
Ενότητα 9.11	Ο πυελομηριαίος ρυθμός, 302
Ενότητα 9.12	Επισκόπηση του αρθρικού συμπλέγματος του γόνατος, 303
Ενότητα 9.13	Η κνημομηριαία άρθρωση (του γόνατος), 304
Ενότητα 9.14	Η επιγονατιδομηριαία άρθρωση, 311
Ενότητα 9.15	Οι γωνιώσεις της άρθρωσης του γόνατος, 313
Ενότητα 9.16	Οι κνημοπερονιαίες αρθρώσεις, 316
Ενότητα 9.17	Επισκόπηση του ταρσού/άκρου ποδός, 317
Ενότητα 9.18	Η αστραγαλοκνημική (ποδοκνημι-

Ενότητα 9.19	κή) άρθρωση, 321
Ενότητα 9.20	Η υπαστραγαλική άρθρωση του ταρσού, 327
Ενότητα 9.21	Εγκάρσια άρθρωση του ταρσού, 332
Ενότητα 9.22	Οι ταρσομετατάρσιες αρθρώσεις, 333
Ενότητα 9.23	Οι μεσομετατάρσιες αρθρώσεις, 334
Ενότητα 9.24	Μεταταρσιοφαλαγγικές αρθρώσεις, 336
	Οι μεσοφαλαγγικές αρθρώσεις του άκρου ποδός, 339

Κεφάλαιο 10 Οι αρθρώσεις των άνω άκρων 345

Ενότητα 10.1	Το σύμπλεγμα της άρθρωσης του ώμου, 348
Ενότητα 10.2	Η γληνοβραχιόνια άρθρωση, 349
Ενότητα 10.3	Η πλευρωμοπλατιαία άρθρωση, 355
Ενότητα 10.4	Η στερνοκλειδική άρθρωση
Ενότητα 10.5	Η ακρωμιοκλειδική άρθρωση, 361
Ενότητα 10.6	Ο ωμοβραχιόνιος ρυθμός, 363
Ενότητα 10.7	Το σύμπλεγμα της άρθρωσης του αγκώνα, 367
Ενότητα 10.8	Η άρθρωση του αγκώνα, 368
Ενότητα 10.9	Οι κερκιδωλениκές αρθρώσεις, 371
Ενότητα 10.10	Επισκόπηση της περιοχής του καρπού και της άκρας χείρας, 375
Ενότητα 10.11	Σύμπλεγμα της άρθρωσης του καρπού, 379
Ενότητα 10.12	Οι καρπομετακάρπιες αρθρώσεις, 385
Ενότητα 10.13	Η επιπιοειδής (καρπομετακάρπια) άρθρωση του αντίχειρα, 390
Ενότητα 10.14	Οι μεσομετακάρπιες αρθρώσεις, 394
Ενότητα 10.15	Οι μετακαρπιοφαλαγγικές αρθρώσεις, 396
Ενότητα 10.16	Οι μεσοφαλαγγικές αρθρώσεις της άκρας χείρας, 400

Τέταρτο Μέρος

Μυολογία: Η μελέτη του μυϊκού συστήματος, 407

Κεφάλαιο 11 Οι προσφύσεις και οι δράσεις των μυών 407

Ενότητα 11.1	Επισκόπηση των σκελετικών μυών
--------------	--------------------------------

	του σώματος, 411
Ενότητα 11.2	Οι μύες της ωμικής ζώνης, 413
Ενότητα 11.3	Οι μύες της γληνοβραχιόνιας άρθρωσης, 416
Ενότητα 11.4	Οι μύες του αγκώνα και των κερκιδωλενικών αρθρώσεων, 421
Ενότητα 11.5	Οι μύες της άρθρωσης του καρπού, 426
Ενότητα 11.6	Οι εξωγενείς μύες των αρθρώσεων των δακτύλων της άκρας χειρός, 429
Ενότητα 11.7	Οι ενδογενείς μύες των αρθρώσεων των δακτύλων της άκρας χειρός, 434
Ενότητα 11.8	Οι μύες των αρθρώσεων της σπονδυλικής στήλης, 442
Ενότητα 11.9	Οι μύες του θωρακικού κλωβού, 464
Ενότητα 11.10	Οι μύες των κροταφογοναθικών αρθρώσεων, 468
Ενότητα 11.11	Οι μύες της έκφρασης του προσώπου, 474
Ενότητα 11.12	Οι μύες της άρθρωσης του ισχίου, 485
Ενότητα 11.13	Οι μύες της άρθρωσης του γόνατος, 494
Ενότητα 11.14	Οι μύες της ποδοκνημικής και της υπαστραγαλικής άρθρωσης, 499
Ενότητα 11.15	Οι εξωγενείς μύες των αρθρώσεων των δακτύλων του άκρου ποδός, 503
Ενότητα 11.16	Οι ενδογενείς μύες των αρθρώσεων των δακτύλων του άκρου ποδός, 505

Κεφάλαιο 12 Η ανατομία και η φυσιολογία του μυϊκού ιστού 513

Ενότητα 12.1	Οι σκελετικοί μύες/Μυϊκός ιστός, 515
Ενότητα 12.2	Η ιστική δομή των σκελετικών μυών, 516
Ενότητα 12.3	Τα κύτταρα των σκελετικών μυών, 517
Ενότητα 12.4	Οι μυϊκές περιτονίες, 518
Ενότητα 12.5	Η μικροανατομία των μυϊκών ινών/Η δομή του σαρκομεριδίου, 520
Ενότητα 12.6	Μηχανισμός του ολισθαίνοντος νηματίου, 521
Ενότητα 12.7	Η ενεργειακή πηγή του μηχανισμού ολισθαίνοντος δεματίου, 523
Ενότητα 12.8	Ο νευρικός έλεγχος της μυϊκής σύσπασης, 524
Ενότητα 12.9	Η κινητική μονάδα, 527

Ενότητα 12.10	Ο νόμος της απάντησης «όλον ή ουδέν», 528
Ενότητα 12.11	Λεπτομερέστερη παρουσίαση της δομής του σαρκομεριδίου, 529
Ενότητα 12.12	Λεπτομερέστερη παρουσίαση του μηχανισμού του ολισθαίνοντος νηματίου, 533
Ενότητα 12.13	Ερυθρές και λευκές μυϊκές ίνες, 535
Ενότητα 12.14	Μυοπεριτονιακοί μεσημβρινοί και ακεραιότητα μέσω τάσης, 537

Κεφάλαιο 13 Η λειτουργία των μυών: Η μεγάλη εικόνα 549

Ενότητα 13.1	«Η μεγάλη εικόνα» της δομής και λειτουργίας των μυών, 551
Ενότητα 13.2	Τι συμβαίνει όταν ένας μυς συσπάται και βραχύνεται;, 552
Ενότητα 13.3	Προσέγγιση πέντε βημάτων για την εκμάθηση των μυών, 554
Ενότητα 13.4	Άσκηση με ελαστική ταινία, 556
Ενότητα 13.5	Οι γραμμές έλξης ενός μυός, 556
Ενότητα 13.6	Εκμάθηση των μυϊκών δράσεων μέσω της προσέγγισης των λειτουργικών ομάδων, 560
Ενότητα 13.7	Προσδιορισμός των λειτουργικών ομάδων, 562
Ενότητα 13.8	Η μέθοδος της πρόσφυσης εκτός άξονα για τον προσδιορισμό των στροφικών κινήσεων, 564
Ενότητα 13.9	Η μεταβίβαση της δύναμης της μυϊκής σύσπασης σε άλλες αρθρώσεις, 566
Ενότητα 13.10	Μυϊκές δράσεις που μεταβάλλονται, 568

Κεφάλαιο 14 Οι τύποι της μυϊκής σύσπασης 573

Ενότητα 14.1	Επισκόπηση των τύπων της μυϊκής σύσπασης, 574
Ενότητα 14.2	Παραδείγματα ομόκεντρης, έκκεντρης και ισομετρικής σύσπασης, 576
Ενότητα 14.3	Συσχέτιση της μυϊκής σύσπασης με το μηχανισμό ολισθαίνοντος νηματίου, 578
Ενότητα 14.4	Οι ομόκεντρες συσπάσεις με περισσότερη λεπτομέρεια, 580
Ενότητα 14.5	Οι έκκεντρες συσπάσεις με περισσότερη λεπτομέρεια, 584

- Ενότητα 14.6 Οι ισομετρικές συσπάσεις με περισσότερη λεπτομέρεια, 587
- Ενότητα 14.7 Κινητικότητα έναντι σταθεροποίησης, 589

Κεφάλαιο 15 Οι ρόλοι των μυών 593

- Ενότητα 15.1 Αγωνιστές μύες, 595
- Ενότητα 15.2 Ανταγωνιστές μύες, 597
- Ενότητα 15.3 Προσδιορισμός του «μυός που ενεργεί» 600
- Ενότητα 15.4 Διακοπή των ανεπιθύμητων δράσεων του «μυός που ενεργεί», 602
- Ενότητα 15.5 Σταθεροποιόι/Σταθεροποιητές μύες, 603
- Ενότητα 15.6 Η έννοια της σταθεροποίησης και της κεντρικής σταθερότητας, 607
- Ενότητα 15.7 Εξουδετεροποιόι μύες, 610
- Ενότητα 15.8 Βήμα προς βήμα η μέθοδος προσδιορισμού των σταθεροποιών και των εξουδετεροποιών μυών, 613
- Ενότητα 15.9 Υποστηρικτές μύες, 615
- Ενότητα 15.10 Συνεργοί μύες, 617
- Ενότητα 15.11 Συντονισμός των μυϊκών ρόλων, 619
- Ενότητα 15.12 Συζευγμένες δράσεις, 623

Κεφάλαιο 16 Τύποι αρθρικών κινήσεων και αξιολόγηση του μυοσκελετικού συστήματος 629

- Ενότητα 16.1 Ενεργητικό και παθητικό εύρος κίνησης, 631
- Ενότητα 16.2 Κίνηση υπό αντίσταση/Δια χειρός αντίσταση, 634
- Ενότητα 16.3 Αξιολόγηση του μυοσκελετικού συστήματος: μυς ή άρθρωση;, 635
- Ενότητα 16.4 Ψηλάφηση των μυών, 639
- Ενότητα 16.5 Θεραπεύουμε τους αγωνιστές ή τους ανταγωνιστές;, 641
- Ενότητα 16.6 Θεραπεύουμε τα σημεία ή τα συμπτώματα;, 642
- Ενότητα 16.7 Κατανόηση της έρευνας, 645

Κεφάλαιο 17 Προσδιορίζοντας τη δύναμη της μυϊκής σύσπασης 651

- Ενότητα 17.1 Μερική σύσπαση ενός μυός, 653

- Ενότητα 17.2 Η αρχιτεκτονική των μυϊκών ινών, 654
- Ενότητα 17.3 Ενεργητική και παθητική τάση, 657
- Ενότητα 17.4 Ενεργητική ανεπάρκεια, 658
- Ενότητα 17.5 Καμπύλες μήκους – τάσης και δύναμης – ταχύτητας, 661
- Ενότητα 17.6 Ο μοχλός ενός μυός, 663
- Ενότητα 17.7 Ο μοχλός ενός μυός – αναλυτικά
- Ενότητα 17.8 Είδη των μοχλών, 667
- Ενότητα 17.9 Μοχλοί των δυνάμεων αντίστασης, 669

Κεφάλαιο 18 Βιομηχανική 675

- Ενότητα 18.1 Εισαγωγή στη βιομηχανική, 677
- Ενότητα 18.2 Σύντομη εισαγωγή στις δυνάμεις, 680
- Ενότητα 18.3 Βασικές αρχές μηχανικής, 684
- Ενότητα 18.4 Περιγραφή της ανθρώπινης κίνησης - ανάλυση της κινηματικής, 686
- Ενότητα 18.5 Περιγραφή των δυνάμεων της ανθρώπινης κίνησης – Ανάλυση της κινητικής, 692

Κεφάλαιο 19 Το νευρομυϊκό σύστημα 701

- Ενότητα 19.1 Επισκόπηση του νευρικού συστήματος, 703
- Ενότητα 19.2 Εκούσιες και αντανακλαστικές κινήσεις, 708
- Ενότητα 19.3 Αμοιβαία αναστολή, 712
- Ενότητα 19.4 Επισκόπηση της ιδιοδεκτικότητας, 714
- Ενότητα 19.5 Ιδιοδεκτικοί υποδοχείς των περιτονιών και των αρθρώσεων, 716
- Ενότητα 19.6 Μυϊκές άτρακτοι, 717
- Ενότητα 19.7 Τενόντια όργανα του Golgi, 722
- Ενότητα 19.8 Ιδιοδεκτικοί υποδοχείς του έσω ωτός, 725
- Ενότητα 19.9 Άλλα μυοσκελετικά αντανακλαστικά, 728
- Ενότητα 19.10 Ο κύκλος πόνου – σπασμού – πόνου, 732
- Ενότητα 19.11 Θεωρία της πύλης, 733

Κεφάλαιο 20 Η στάση του σώματος και ο κύκλος της βάδισης 739

- Ενότητα 20.1 Η σημασία της «καλής στάσης», 741
- Ενότητα 20.2 Η ιδανική όρθια στάση του νήματος στάθμης, 741
- Ενότητα 20.3 Ανάλυση των διαταραχών της στάσης του νήματος στάθμης, 743
- Ενότητα 20.4 Δευτεροπαθείς διαταραχές της στάσης και μοτίβα των διαταραχών της, 746
- Ενότητα 20.5 Γενικές αρχές αντιρρόπησης στο σώμα, 748
- Ενότητα 20.6 Περιορισμοί της ιδανικής όρθιας στάσης του νήματος στάθμης, 750
- Ενότητα 20.7 Ο κύκλος της βάδισης, 751
- Ενότητα 20.8 Η μυϊκή δραστηριότητα κατά τη διάρκεια του κύκλου της βάδισης, 754

Κεφάλαιο 21 Συχνά μοτίβα διαταραχής της στάσης 763

- Ενότητα 21.1. Σύνδρομο lower crossed. Κάτω χιαστό σύνδρομο, 765
- Ενότητα 21.2. Σύνδρομο στρογγυλής κατώτερης ράχης/πυέλου, 769
- Ενότητα 21.3. Άνω χιαστό σύνδρομο (upper crossed), 770
- Ενότητα 21.4. Επίπεδη ράχη, 773
- Ενότητα 21.5. Ανάσπαση/κατάσπαση της πυέλου, 775
- Ενότητα 21.6. Σκολίωση, 777
- Ενότητα 21.7. Ανάσπαση της ωμικής ζώνης, 778
- Ενότητα 21.8. Περιτροφική διαταραχή της πυέλου/σπονδυλικής στήλης, 780
- Ενότητα 21.9. Υπερπρηνισμός, 781
- Ενότητα 21.10. Δύσκαμπτη υψηλή ποδική καμάρα, 784
- Ενότητα 21.11. Βλαισός μέγας δάκτυλος, 785

- Ενότητα 21.12. Σφυροδακτυλία, 786
- Ενότητα 21.13. Πόδι του Morton, 788
- Ενότητα 21.14. Βλαιογονία/ραιβογονία, 789
- Ενότητα 21.15. Ανάκυρτο γόνατο, 790
- Ενότητα 21.16. Δάκτυλος περιστεριού, 792
- Ενότητα 21.17. Βλαισός αγκώνας, 793

Κεφάλαιο 22 Διατάσεις 797

- Ενότητα 22.1 Εισαγωγή, 798
- Ενότητα 22.2 Βασικές τεχνικές διατάσεων: Στατικές και δυναμικές διατάσεις, 803
- Ενότητα 22.3 Προηγμένες τεχνικές διατάσεων: Τεχνική pin and stretch, 805
- Ενότητα 22.4 Προηγμένες τεχνικές διατάσεων: Τεχνική διατάσεων σύσπασης – χαλάρωσης και τεχνική διατάσεων σύσπασης του αγωνιστή, 807

Κεφάλαιο 23 Βασικές αρχές των ασκήσεων ενδυνάμωσης 815

- Ενότητα 23.1 Οι λόγοι της σωματικής άσκησης, 817
- Ενότητα 23.2 Τύποι σωματικής άσκησης, 819
- Ενότητα 23.3 Τύποι αντίστασης, 823
- Ενότητα 23.4 Εκτέλεση της σωματικής άσκησης, 835
- Ενότητα 23.5 Τεχνικές σωματικής άσκησης, 841
- Ενότητα 23.6 Σχεδιασμός προγράμματος, 847

Ελληνο-αγγλικό λεξικό, 859

Αγγλο-ελληνικό λεξικό, 877

Ευρετήριο, 895