

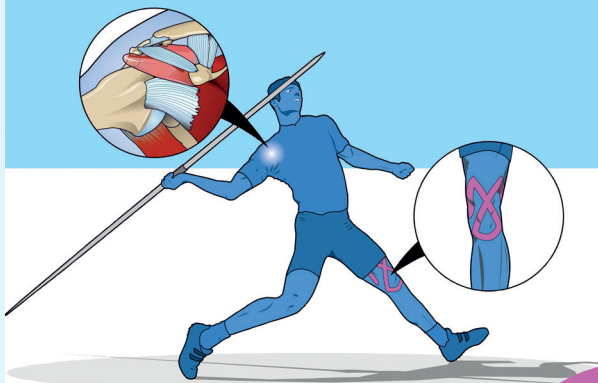
BRAD WALKER

Urheiluvammat – ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus

Urheiluvammat – ennaltaehkäisy, hoito, kuntoutus ja kinesioteippaus

BRAD WALKER

Kinesioteippaus: Björn Larsson, Marko Grönholm



VK-Kustannus Oy

ISBN 978-951-9147-69-7

300 sivua
yli 400 havain-
nollista neliväri-
kuvaa ja-
piirrosta

Yli 400 nelivärikuvaa ja- piirrosta sisältävä uutuus-
kirja, joka tarjoaa yksityiskohtaista, havainnollista
ja käytännönläheistä tietoa urheiluvammojen
ennaltaehkäisystä, hoidosta, kuntoutuksesta ja
kinesioteippauksesta.

Kirjassa esitellään kattavasti ja selkeässä
järjestyksessä 120 erilaista urheiluvammaa.
Vammat on eritelty kehon avainkohtien
mukaan, ja niistä esitellään vammaan liittyvät
anatomiset ja fysiologiset muutokset, mahdolliset
taustalla olevat syyt, vamman merkit ja oireet,
komplikaatiot, välitön hoito, kuntoutuskäytännöt
sekä pitkänajan ennuste parantumisesta.
Kirjasta löytyy myös lihasvoima-, liikkuvuus- ja
kehonhallintaharjoitteet sekä kinesioteippaukset
avustamaan vamman ennaltaehkäisyssä,
hoidossa ja kuntoutuksessa.

Kirja on tarkoitettu liikunnan harrastajille,
urheilijoille, urheiluvalmentajille,
kuntosalihjaajille, personal trainereille,
liikunnanohjaajille ja- opettajille,
hierojille, fysioterapeuteille,
jalkaterapeuteille, urheilulääkäreille
sekä liikunta- ja kuntoutusalan
opiskelijoille.

PÄÄSISÄLTÖ:

- Urheiluvammojen taustaa
- Urheiluvammojen ennaltaehkäisy
- Urheiluvammojen hoito ja kuntoutus
- Ihon urheiluvammat
- Pään ja niskan alueen urheiluvammat
- Yläraajojen urheiluvammat
- Ranteen ja kyynärvarren urheiluvammat
- Kyynärnivelen urheiluvammat
- Olkapään ja olkavarren urheiluvammat
- Selän ja tukirangan urheiluvammat
- Rintakehän ja vatsan alueen urheiluvammat
- Lantion ja lonkkien seudun urheiluvammat
- Reiden urheiluvammat
- Polven urheiluvammat
- Säären ja pohkeen alueen urheiluvammat
- Nilkan alueen urheiluvammat
- Jalkaterän alueen urheiluvammat
- Kinesioteippaus

Eri lukujen tarkemmat sisällöt kotisivuiltamme www.vk-kustannus.com



VK-Kustannus Oy
Paasikivenkatu 2 a
15110 LAHTI

Tilauspalvelu
Puh. 03 468 9100
tilaus@vk-kustannus.com
www.vk-kustannus.com

Kirjan
hinta on **59€**
Toimitus postikuluitta.