

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α'	
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ .....	11
- Η άρθρωση του γόνατος .....	11
- Βασικά στοιχεία βιομηχανικής .....	12
Κινηματική του γόνατος .....	14
- Εύρος κίνησης του γόνατος .....	14
- Η κινηματική κατά τη φυσική δραστηριότητα .....	16
- Η κινηματική της βάρδισης .....	16
- Δραστηριότητες καθημερινής ζωής .....	17
Κίνηση των αρθρικών επιφανειών .....	18
- Η τεχνική του στιγμιαίου κέντρου .....	18
- Η πορεία του στιγμιαίου κέντρου .....	19
- Μετατόπιση των στιγμιαίων κέντρων .....	22
- Αυτόματη στροφή της κνήμης .....	23
- Μέθοδος του Helfet για την έξω στροφή της κνήμης .....	25
- Κινήσεις των αρθρικών επιφανειών της επιγονατιδομηριαίας διάθρωσης .....	25
Κινητική του γόνατος .....	32
- Δυναμική ανάλυση της κνημομηριαίας διάθρωσης κατά τη βάρδιση ...	33
- Οι μηνίσκοι κατά τη φόρτηση της κνημομηριαίας διάθρωσης .....	35
- Οι σύνδεσμοι σε σχέση με τις δυνάμεις της κνημομηριαίας διάθρωσης ..	36
Βιομηχανικές λειτουργίες της επιγονατιδας .....	37
- Η κινητική της επιγονατιδομηριαίας διάθρωσης .....	39

- Ροπή των μυών .....	42
Επιγονατιδομηριαία δυσλειτουργία.....	44
- Φόρτιση του αρθρικού χόνδρου και των οστών .....	45
- Κατεύθυνση της επιγονατίδας .....	46
- Γωνία Q .....	48
- Ευθυγράμμιση της επιγονατίδας .....	50

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β'

Παρουσίαση της ισοκινητικής άσκησης .....	53
- Ορισμός της ισοκίνησης .....	53
- Τρόποι εφαρμογής της ισοκίνησης .....	53
- Διαδικασία εφαρμογής της ισοκίνησης .....	54
- Κατάλληλη τοποθέτηση και σταθεροποίηση .....	55
- Οδηγία σημεία των ισοκινητικών εφαρμογών .....	56
- Η διαδικασία του ισοκινητικού ελέγχου .....	58
- Προβλήματα που πρέπει να προλαμβάνονται κατά τον έλεγχο μας άρθρωσης .....	59
- Προετοιμασία και εκτέλεση του ισοκινητικού ελέγχου .....	60
- Ανάλυση των παραμέτρων ελέγχου και της καμπύλης της ροπής .....	61
- Ταχύτητα εξάσκησης σε σχέση με τη μυική επιστράτευση .....	62
- Σύνθεση των ταχυτήτων στο πρόγραμμα της αποκατάστασης - εξάσκησης .....	68
- Η ταχύτητα εξάσκησης και το εύρος κίνησης .....	68

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ'

Ισοκινητική στο γόνατο .....	71
- Ισοκινητικός έλεγχος των μηριαίων μυών (τετρακεφάλου / Οπ. Μηριαίων) .....	72
- Επιλογή της ταχύτητας ελέγχου .....	73
- Έλεγχος των παραμέτρων χρόνου και θέσης και η καμπύλη της ροπής ..	77
- Το σχήμα της καμπύλης της ροπής .....	78
- Ισοκινητική εξάσκηση - προπόνηση των μηριαίων μυών .....	83

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	89
--------------------	----