

תוכן העניינים

9.....	הקדמה למהדורה העברית.....
11.....	הקדמת העורך המדעי.....
13.....	פתח דבר.....
15.....	מבוא.....
17	חלק 1: הברך.....
19.....	פרק 1: משבר הברך.....
23.....	פרק 2: הצילו! זה כאב!.....
31.....	פרק 3: האנטומיה של הברך.....
39	חלק 2: מניעת פציעה בברך.....
41.....	פרק 4: גורמי הסיכון - גורמים ביולוגיים.....
53.....	פרק 5: גורמי הסיכון - גורמים נשלטים.....
63.....	פרק 6: חשיבותם של אימונים מתאימים במניעת פציעות ברכיים.....
	פרק 7: שחקו בזהירות: מדריך כללי לבריאות הברך - פעילות אחר פעילות.....
69.....	
83	חלק 3: כאבי ברכיים ופציעות.....
85.....	פרק 8: אבחון נכון.....
93.....	פרק 9: בעיות הברכיים הנפוצות ביותר.....
94.....	רצועות.....
104	פגיעות במניסקוס.....
108	גידים.....
114	אמתח (בורסה).....
116	עצם/סחוס מפרקי.....
122	שיגרון.....
134	מפרק הפיקה-ירך.....

חלק 4: החלמה.....143

פרק 10: הכנות לניתוח.....145

פרק 11: פיזיותרפיה.....153

פרק 12: רפואה משלימה.....183

פרק 13: ההשפעות הפסיכולוגיות של פציעות בברכיים.....193

חלק 5: אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים.....195

פרק 14: אוכלוסיית הנשים.....197

פרק 15: אוכלוסיית הילדים.....201

פרק 16: אוכלוסיית הקשישים.....207

פרק 17: אוכלוסיית הנכים.....211

חלק 6: מסקנות.....215

פרק 18: מבט קדימה.....217

מילון מונחים.....219

מפתח העניינים.....223