

Wieder fit nach dem Kreuzbandriss

Effektiv regenerieren und vorbeugen

Taschenbuch
Raymond Best

14,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)



- Die Reha verkürzen durch Tricks aus dem Profisport.
- OP-Ergebnisse sichern, Schmerzfreiheit erlangen.
- Selbsthilfetipps für Jedermann.

194x135x12mm (LxBxH)
1. Auflage 2022
Umschlag/Ausstattung: 50
Farbfotos,
Seiten: 112
EAN: 9783968590325
Art.-Nr.: 45032

KOSMOS

Produktinformationen "Wieder fit nach dem Kreuzbandriss"

Nach einem Kreuzbandriss brauchen Profi-Fußballer circa 200 Tage, um wieder fit zu werden. Mit der richtigen Reha können auch Amateure die Regeneration deutlich abkürzen. Dr. Raymond Best, Orthopäde und Mannschaftsarzt beim VfB Stuttgart zeigt, wie das gelingt. Nach einer Einführung in die Anatomie des Knies und der Beschreibung der Verletzung stellt er effektive Übungen aus dem Profisport vor, die die Muskulatur stärken, für Schmerzfreiheit sorgen und die OP-Ergebnisse sichern. Ein moderner Ratgeber mit Selbsthilfetipps für Jedermann.

Autorinnen und Autoren

Raymond Best

Dr. Raymond Best ist Facharzt für Orthopädie, Chirurgie, Unfallchirurgie, Notfallmedizin und Sportmedizin und als Chefarzt für Orthopädie und Chirurgie an der Sportklinik Stuttgart tätig, wo er den Olympiastützpunkt betreut. Seit 2006 ist er Mannschaftsarzt beim VfB Stuttgart. Er hat langjährige ...

[Mehr zur Person](#)