

# Für Sie geklickt

André Leumann

In dieser neuen Rubrik möchten wir in Analogie zur Rubrik «Für Sie gelesen» den Leserinnen und Lesern in regelmässigen Abständen interessante Links rund um die Sportmedizin präsentieren.

## **FIFA 11+ Warm-up- und Präventionsprogramm**

Die Verletzungsprävention ist die beste Behandlungsart einer Verletzung. Die FIFA hat ein Aufwärm- und Präventionsprogramm für den Fussball zusammengestellt. Das Knie ist der Hauptfokus im Fussball. Doch dieses Präventionsprogramm ist nicht nur für Fussballer geeignet.

<http://f-marc.com/11plus/startseite/>



## **Klinische Untersuchung bei VKB-Instabilität**

Ein instruktives Video auf Englisch demonstriert die drei wichtigsten Tests zur klinischen Beurteilung der Stabilität des vorderen Kreuzbandes: Lachman-Test, Pivot-Shift-Test und Vordere Schublade. Zum Nachmachen geeignet!

<http://www.youtube.com/watch?v=vEQw-G1Vr18>



## **Gelenkspunktion**

Instruktionsvideo des New England Journal of Medicine zur korrekten Technik der Gelenkspunktion am Beispiel des Kniegelenks. Richtig machen lohnt sich!

N Engl J Med 2006; 354:e19  
<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMvcm051914>

