

Índice

Prólogo por Raúl Lora del Cerro	5
Capítulo 1: Cómo usar este libro. Deportes de montaña	7
Capítulo 2: Anatomía del aparato locomotor. Guía de lesiones	10
Capítulo 3: Principios generales de fisioterapia: RICE, termoterapia, estiramiento, masaje de descarga, vendaje funcional, vendaje neuromuscular. Inmovilizaciones	18
Capítulo 4: El síndrome del mochilero: contractura cervical, dorsal y lumbar. Contusión costal	29
Capítulo 5: Lesiones de hombro y cintura escapular	36
Capítulo 6: Lesiones de brazo y codo	41
Capítulo 7: Lesiones de antebrazo y muñeca	46
Capítulo 8: Lesiones de la mano	50
Capítulo 9: Lesiones de cadera y pelvis	55
Capítulo 10: Lesiones de muslo y rodilla	58
Capítulo 11: Lesiones de pierna	67
Capítulo 12: Esguince de tobillo	74
Capítulo 13: Lesiones del pie	78
Capítulo 14: Recuperación deportiva	83
Capítulo 15: Entrenamiento hipóxico	90
Apéndice. Farmacología antiinflamatoria. Botiquín deportivo	96