

Dr. med Wolfgang Exel / Willi Dungal

# ZERRUNG PRELLUNG TENNISARM

Selbsthilfe bei Sportverletzungen  
Vorbeugung, Trainingsaufbau, Heilung  
Fitnessstips für Hobbysportler

Orac

# INHALT

Vorwort von Dr. Helmut Zilk . . . . .	4
Was Sie von diesem Buch erwarten dürfen . . . . .	7
Die Ernährung des Sportlers . . . . .	9
<i>Kochrezepte für Sportler.</i> . . . . .	13
Was ist Ausgleichssport? . . . . .	19
Vorbeugung bei Sportverletzungen . . . . .	21
Die Sportausrüstung . . . . .	33
Risikofaktoren bei den einzelnen Sportarten . . . . .	36
<i>Tennis.</i> . . . . .	36
<i>Fußball.</i> . . . . .	37
<i>Schwimmen.</i> . . . . .	38
<i>Sporttauchen.</i> . . . . .	39
<i>Rudern.</i> . . . . .	39
<i>Paddeln.</i> . . . . .	40
<i>Segeln.</i> . . . . .	41
<i>Radfahren.</i> . . . . .	41
<i>Judo.</i> . . . . .	41
<i>Boxen.</i> . . . . .	42
<i>Schwerathletik.</i> . . . . .	42
<i>Reiten.</i> . . . . .	43
<i>Leichtathletik.</i> . . . . .	43
<i>Handball.</i> . . . . .	44
<i>Basketball, Volleyball.</i> . . . . .	45
<i>Turnen.</i> . . . . .	45
<i>Bergsport.</i> . . . . .	45
<i>Alpiner Skilauf.</i> . . . . .	48
<i>Eislaufen.</i> . . . . .	50
<i>Skilanglauf.</i> . . . . .	50
<i>Rodeln.</i> . . . . .	50
<i>Schießen, Bogenschießen.</i> . . . . .	50
<b>SPORTVERLETZUNGEN UND IHRE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN.</b> . . . . .	<b>51</b>
Muskelkater . . . . .	51
Muskelkrampf . . . . .	54
Zerrung und Einriß . . . . .	56
Prellung, Quetschung, Bluterguß . . . . .	60
Knieverletzungen . . . . .	63
<i>Seitenbandverletzungen.</i> . . . . .	66
<i>Kreuzbandverletzungen.</i> . . . . .	68
<i>Meniskusverletzungen.</i> . . . . .	69
<i>Knorpeldefekt an der Kniescheibe.</i> . . . . .	73
Knöchelverletzungen . . . . .	75
<i>Zerrungen.</i> . . . . .	75
<i>Prellungen.</i> . . . . .	78
Rückenschmerzen . . . . .	79
<i>Übungen für die Wirbelsäule.</i> . . . . .	86
Sehnenscheidenentzündung . . . . .	107
<i>Achillessehnenbeschwerden.</i> . . . . .	108

Tennisellbogen, Werferarm . . . . .	111
Verrenkung der Fingergelenke (Skidaumen). . . . .	115
Leistenschmerzen. . . . .	116
Fersensporn . . . . .	118
Schulterverletzungen . . . . .	120
<i>Schulterprellung</i> . . . . .	120
<i>Schulterzerrung</i> . . . . .	120
<i>Schleimbeutelentzündung</i> . . . . .	121
<i>Schulterluxation</i> . . . . .	121
<i>Schultersteife</i> . . . . .	121
KONDITIONSTRAINING. . . . .	122
Laufen . . . . .	122
Radfahren. . . . .	127
<i>Die richtige Ausrüstung</i> . . . . .	130
<i>Die richtige Technik</i> . . . . .	130
Skilanglauf. . . . .	131
<i>Die richtige Technik</i> . . . . .	133
<i>Die richtige Ausrüstung</i> . . . . .	134
<i>Die richtige Skipflege</i> . . . . .	134
Schwimmen . . . . .	135
<i>Das Aufbautraining</i> . . . . .	135
<i>Die richtige Technik</i> . . . . .	138
KRANKHEIT UND SPORT. . . . .	140
<i>Erkrankungen der Herzkranzgefäße</i> . . . . .	145
<i>Bluthochdruck</i> . . . . .	146
<i>Niedriger Blutdruck</i> . . . . .	148
<i>Durchblutungsstörungen</i> . . . . .	149
<i>Venöse Störungen</i> . . . . .	151
<i>Asthma bronchiale</i> . . . . .	151
<i>Erkältungskrankheiten</i> . . . . .	153
<i>Leberleiden</i> . . . . .	x. 154
<i>Chronische Nierenleiden</i> . . . . .	155
<i>Zuckerkrankheit</i> . . . . .	156
<i>Gicht</i> . . . . .	158
<i>Fettsucht</i> . . . . .	160
<i>Arthrosen</i> . . . . .	164
<i>Alterskrankheiten</i> . . . . .	167
Die Sauna . . . . .	168
Kinder und Sport . . . . .	172
Schwangerschaft und Sport. . . . .	173
Atmung und Sport . . . . .	174
ERSTE HILFE BEI SPORTUNFÄLLEN . . . . .	178
<i>Bewußtlosigkeit</i> . . . . .	178
<i>Wunden</i> . . . . .	181
<i>Schock</i> . . . . .	183
<i>Verbrennung</i> . . . . .	184
<i>Erfrierungen</i> . . . . .	184
<i>Knochenbrüche</i> . . . . .	184
<i>Stumpfe Verletzungen</i> . . . . .	186
<i>Verbandarten</i> . . . . .	187
Register. . . . .	193