

Dr. med. Artur Wechselberger

Dr. Karin Gruber

Sportverletzungen

Vorbeugen - erkennen - behandeln



- 10 **Einleitung**
- 14 **Vorbeugen ist besser als verbinden - So vermeiden Sie Sportverletzungen**
- 17 **Grundkondition**
- 17 *Ausdauertraining*
- 18 *Ausdauersportarten*
- 19 *Krnfmaining*
- 20 *Beweglichkeit*
- 20 *Dehnungsübungen*
- 21 **Ernährung & Sport**
- 2/ *Ernährungsgrundsätze*
- 23 **Sofer Sports**
- 2J **Fußbal/**
- 24 *Skisport*
- 26 *Radfahren*
- 29 **Doping - unfair und gesundheitsschädlich**
- 30 *Vom Ala/heur zur Heilung*
- 30 **Erste H»/fe**
- 32 **Ruhigstellung**
- 32 *Provisorische Ruhigstellung und Schienung*
- 32 *Therapeutische Ruhigstellung*
- 34 **Salbenverband**
- 34 **Kalt und warm**
- 35 *Kälteanwendungen*
- 37 *Wärmeanwendungen*
- 38 **Physiotherapie**
- 39 **Damit es wieder ganz gut wird...**
- 42 **Kleine Blessuren -Auch Bagatellen tun weh - und sind nicht immer harmlos**
- 42 **Blasen**
- 43 *Therapie*
- 44 *Vorbeugung*
- 44 **Schürfwunden**
- 45 *Therapie*
- 46 *Vorbeugung*



47	Rissquetschwunden/Platzwunden
47	Was tun?
47	Therapie
47	Vorbeugung
48	Schnittwunden
48	Was tun?
48	Stichwunden
49	Was tun?
49	Blauer Nagel
49	Was tun?
51	Wundinfektionen
51	Seitenstechen
54	Muskeln - Vom Kater bis zum Riss
54	Muskelkater
55	Symptome
55	Behandlung
56	Muskelkrampf
57	Behandlung
58	Muskelzerrung! Muskeifaserriss
58	Ursachen
58	Symptome
58	Was tun?
59	Behandlung
60	Muskelriss! Sehnenriss
60	Symptome
60	Was tun?
61	Behandlung
61	Muskelprellung
62	Symptome
62	Was tun?
63	Behandlung
63	Behandlung schwerer Prellungen
64	Prellung: Nicht nur bei Muskeln



66 **Knochenbruch - Beim Sport trifft es am häufigsten den Unterschenkel**

67 **Symptome beim geschlossenen Bruch**

67 Was tun?

68 Behandlung

68 Vorbeugung

69 **Unterschenkelbruch**

69 Symptome

70 Was tun?

70 Behandlung

71 **Handbruch**

71 Symptome

71 Was tun?

72 Behandlung

73 Vorbeugung / Handbruch

73 **R/PPenbruch**

73 Symptome

73 Was tun?

74 Behandlung

74 **Ach/Hessebne - Stark und trotzdem gefährdet**

76 **Ach;7/essehnenreJzung**

76 Ursachen

77 Symptome

77 Was tun?

78 Behandlung - leichte Beschwerden

78 Behandlung - starke Beschwerden

80 **Ach/f/essen nenriss**

80 Symptome

80 Was tun?

81 Behandlung

81 Vorbeugung für die Achillessehne

Knöchel - Fehlritte und ihre Folgen

84 Ursachen



- 85 **Verstauchung (Zerrung, leichte Distortion)**
85 Symptome
85 Was tun?
85 Behandlung
- 86 **Schwerere Knöchelverletzungen**
86 Symptome
86 **Was tun?**
87 Behandlung
- 89 **Den Heilungsprozess unterstützen**
- 90 **Fußballerknöchel**
90 Symptome
90 Behandlung
92 Vorbeugung Sprunggelenkverletzungen
- Knie - Das Kreuz mit dem Kreuzband**
- 96 Ursachen
- 97 **Bandverletzungen**
97 Zerrung inneres Seitenband
97 Symptome
97 Was tun."
97 Behandlung
- 98 **Schwere Bandverletzungen im Knie**
98 Symptome
99 **Was tun?**
- 1 01 **Trendverletzung Kreuzbandriss: operieren oder nicht?**
1 03 Vorbeugung Bandverletzungen im Knie
- 104 **Meniskusschaden**
104 Symptome
104 Was tun?
1 04 Behandlung - geringe Schäden
- 105 **Kniescheiben-Luxation (Patella-Luxation)**
105 Symptome
1 06 Was tun, wenn die Kniescheibe nicht spontan zurückspringt?
106 Behandlung & Vorbeugung
- 1 07 **Läufer und ihre Knie**
107 „Läuterknie I“ („Patellofemorales Schmerzsyndrom")
108 Symptome



- 108 Was tun?
 108 Behandlung/Vorbeugung
 103 „Läuferknie 2" (Iliotibiales Bandsyndrom)
 109 Symptome
 109 Was tun?
 109 Behandlung
 110 **Reizknie**
 110 Behandlung

Leistenschmerz - Verschiedene Ursachen - ähnliche Symptome

- 113 **Adduktorenzerrung, -einriss, -riss**
 113 Symptome bei Adduktorenzerrung
 113 Was tun?
 113 Behandlung
 114 **Symptome bei Adduktoreneinriss oder -riss**
 114 Was tun?
 115 Behandlung
 117 **Weiche Leiste**
 117 Mögliche Symptome
 118 Was tun?
 118 **Vorbeugung Leistenschmerz**

Rücken - Zwischen Zivilisationskrankheit und Notfall

- 121 **Leichte Rückenverletzungen**
 121 Behandlung
 122 **Schwere Rückenverletzungen**
 122 Was tun?
 122 Behandlung
 122 Vorbeugung
 125 **Hexenschuss *£ Co.**
 125 Steifer Nacken
 125 Verrissenes Kreuz (Lumbago)
 126 Behandlung Hexenschuss & Co.
 126 Vorbeugung

^^^^^^^^

L
H

Schultergelenk - Schmerzen sind nichts für die leichte Schulter

- 130 **Impingement-Syndrom**

- 130 *Symptome*
- 130 *Was tun?*
- 130 *Behandlung*
- 131 **Steife Schulter**
- 1 31 *Symptome*
- 131 *Was tun?*
- 132 *Behandlung*
- 133 **Schulterverrenkung (Schulterluxation)**
- 133 *Symptome*
- 133 *Was tun'*
- 134 *Behandlung*
- 135 **Schultereckge/enkverrenkung**
- 135 *Symptome*
- 135 *Was tun?*
- 135 *Behandlung*
- 136 **Schüsselfbe/nbruch**
- 1 36 *Symptome*
- 136 *Was tun?*
- 1 37 *Behandlung - einfacher Bruch*
- 1 37 *Behandlung - komplizierter/stark verschobener Bruch*
- 1 38 **Andere Schulterverletzungen**
- 1 38 **Vorbeugung von Schulterverletzungen bzw. -Überlastungen**
- 1 39 **Kopf- Plädoyer für den Helm**
- 139 **Gehirnerschütterung**
- 140 *Symptome*
- 140 *Was tun?*
- 141 *Behandlung*
- 141 **Nasenbluten**
- 141 *Behandlung*
- 141 **Augenver/letzungen**
- 142 *Symptome*
- 142 *Wasiun?*
- 142 *Behandlung*
- 142 *Vorbeugung*
- 143 **Bindehautentzündung**
- 143 *Symptome*



143	<i>Behandlung</i>
143	<i>Erste Hilfe für Zähne</i>
144	<i>Finger - Strapazierte Bänder</i>
144	<i>Skidaumen</i>
145	<i>Symptome</i>
Ü B	<i>Was tun?</i>
145	<i>Behandlung - leichte Zerrung</i>
145	<i>Behandlung - stärkere Beeinträchtigungen</i>
145	<i>Zerrung</i>
145	<i>Ein riss</i>
146	<i>Abriss</i>
146	<i>Bandverletzungen der Fingermittelgelenke</i>
147	<i>Symptome</i>
147	<i>Was tun?</i>
147	<i>Behandlung - leichtere Verletzungen</i>
147	<i>Behandlung - schwerere Verletzungen</i>
149	<i>Ellbogen - Tennisarm & Co.</i>
149	<i>Tennisarm (Epicondylitis humeri radialis)</i>
149	<i>Symptome</i>
150	<i>Was tun?</i>
150	<i>Behandlung - leichte Formen</i>
150	<i>Behandlung - hartnäckige Formen</i>
151	<i>Vorbeugung Tennisarm</i>
152	<i>Golf- und Werferellbogen (Epicondylitis humeri ulnaris)</i>
152	<i>Symptome</i>
152	<i>Behandlung</i>
152	<i>Vorbeugung</i>
153	<i>Glossar</i>
157	<i>Register</i>
160	<i>Abbildungsnachweis</i>



•

#

«

•