

Vivian Grisogono

Sportverletzungen erkennen und behandeln

mit Hinweisen zur Selbsthilfe



**BLV Verlagsgesellschaft
München Wien Zürich**

Grisogono, Vivian:

Sportverletzungen erkennen und behandeln: mit Hinweisen zur Selbsthilfe / Vivian Grisogono.

[Obers.: Astrid Kohlstädt 1H: Michael Bartlett; Barbara von Dämmte]. - München; Wien; Zürich: BLV-Verlagsgesellschaft, 1986.

{blv sport!

Einheitssacht.: Sports injuries (dt.)

ISBN 3-405-13156-1

Inhaltsverzeichnis

<u>Einleitung</u>	7
<u>Einführung</u>	8
Vorbeugen von Verletzungen	8
Rehabilitationsprinzipien	9
<u>Erste Hilfe</u>	VL
Wiederbelebung	11
Ruhigstellung	12
Mobilität	13
Verschiedene Behandlungsmaßnahmen bei Verletzungen	14
Erste-Hilfe-Ausrüstung	17
<u>Fuß</u>	18
Aufbau	18
Funktionen	19
Fußschmerzen	19
Fußverletzungen	19
Selbsthilfemaßnahmen	25
Übungen für den Fuß	26
<u>Oberes Sprunggelenk</u>	30
Aufbau	30
Funktionen	31
Schmerzen und Schwellungen im Sprunggelenk	31
Sprunggelenkverletzungen:	
Überlastung durch Inversion	31
Überlastung durch Eversion	33
Überlastung durch Dorsalflexion	34
Überlastung durch Plantarflexion	34
Selbsthilfemaßnahmen	34
Übungen für das Sprunggelenk	36
Komplikationen	39
<u>Unterschenkel</u>	41
Aufbau und Funktionen	41
Schmerzen im Unterschenkel	43
Sehnenverletzungen am Sprunggelenk	42

Schmerzen an der Außenseite des Beines	43
Muskel- und Sehnenverletzungen am Schienbein	46
Verletzungen des Schienbeines	50

Wadenmuskulatur und Achillessehne 55

Aufbau	55
Funktionen	55
Wadenschmerzen	56
Krampfadern	56
Verletzungen an Wade und Achillessehne	57
Selbsthilfemaßnahmen	59
Übungen für die Wade	60
Komplikationen	61

Knie 62

Aufbau	62
Knieschmerzen	64
Schwellung des Knies	64
Knieverletzungen	66
Kniebinnenverletzungen	81
Übungen für das Knie	83
Übungen bei einer Kreuzbandbedingten Instabilität	91
Komplikationen	93

Vordere Oberschenkelmuskulatur 95

Aufbau	95
Funktionen	96
Schmerzen an der Oberschenkelvorderseite	96
Verletzungen der vorderen Oberschenkelmuskeln	97
Selbsthilfemaßnahmen	99
Übungen für die vorderen Oberschenkelmuskeln	100
Komplikationen	100

Hintere Oberschenkelmuskulatur 102

Aufbau	102
Funktionen	103
Schmerzen an der Oberschenkelrückseite	103
Verletzungen der hinteren Oberschenkelmuskeln	104
Selbsthilfemaßnahmen	106
Übungen für die hintere Oberschenkelmuskulatur	107
Komplikationen	112

Innere Oberschenkelmuskulatur VJ3

Aufbau	113
Funktionen	114

Titel der englischen Originalausgabe:

»Sports Injuries<

A Self-help Guide

© Vivian Grisogono 1984

erschienen bei John Murray

Publishers Ltd. London

BHdnachweis

Foto:

Dieter BirknenS. 13,17

VMan Grisogono: S. 37,86,88

Grafik:

Michael Bartlett,

Barbara v. Damnitz: S. 163

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 1986 BLV Verlagsgesellschaft mbH, München

Übersetzung: Astrid Kohlstädt

Titelfoto: Dieter Birkner, Jürgen Kemmler, Maria Mühlberger

Gesamtherstellung: Passavia Passau

Printed in Germany • ISBN 3-405-13156-1

Schmerzen im Bereich der Adduktoren	114	Selbsthilfemaßnahmen	161	Ellbogenverletzungen	195
Verletzungen der inneren Oberschenkelmuskeln	114	Komplikationen	162	Komplikationen	198
Selbsthilfemaßnahmen	116	Bauchmuskulatur	163	Unterarmmuskulatur	199
Übungen für die Adduktorenmuskeln	117	Aufbau	163	Aufbau und Funktionen	199
Komplikationen	120	Funktionen	164	Schmerzen im Unterarm	199
Muskulatur am oberen Oberschenkelende	121	Schmerzen in der Bauchregion	164	Unterarmverletzungen	199
Aufbau	121	Verletzungen der Bauchmuskulatur	165	Handgelenk	201
Funktionen	121	Selbsthilfemaßnahmen	165	Aufbau	201
Schmerzen in der Leiste	122	Komplikationen	166	Funktionen	201
Verletzungen der Hüftbeuger	123	Brustmuskulatur	168	Schmerzen im Handgelenk	202
Selbsthilfemaßnahmen	124	Aufbau	168	Verletzungen des Handgelenkes	202
Komplikationen	124	Funktionen	168	Komplikationen	203
Hüftgelenk	125	Schmerzen in der Brust	168	Hand	205
Aufbau	125	Verletzungen der Brustmuskulatur	168	Aufbau	205
Funktionen	125	Selbsthilfemaßnahmen	169	Funktionen	205
Hüftschmerzen	126	Übungen für die Brustmuskulatur	170	Schmerzen in der Hand	205
Hüftverletzungen	126	Brustkorb	171	Verletzungen der Hand	205
Übungen für die Hüfte	128	Aufbau	171	Selbsthilfemaßnahmen	206
Becken	131	Funktionen	171	Übungen für Hand und Handgelenk	207
Aufbau	131	Schmerzen im Brustkorb	171	Register	210
Funktionen	131	Rippenverletzungen	171		
Beckenverletzungen	132	Komplikationen	172		
Komplikation	136	Halswirbelsäule	173		
Muskulatur für die Abspreizbewegung	137	Aufbau	173		
Aufbau	137	Funktionen	173		
Funktionen	137	Schmerzen an der Halswirbelsäule	173		
Verletzungen der Hüftabduktoren	137	Verletzungen an der Halswirbelsäule	173		
Übungen für die Hüftabduktoren	138	Übungen für die Halswirbelsäule	175		
Komplikationen	139	Komplikationen	177		
Lendenwirbelsäule	140	Schultergelenk	178		
Aufbau	140	Aufbau	178		
Funktionen	141	Funktionen	179		
Rückenschmerzen	142	Schmerzen in der Schulter	180		
Rückenverletzungen	142	Schulterverletzungen	180		
Selbsthilfemaßnahmen	144	Übungen für die Schulter	184		
Übungen für den Rumpf	145	Komplikationen	191		
Komplikationen	154	Oberarmmuskulatur	192		
Brustwirbelsäule	158	Vordere Oberarmmuskulatur	192		
Aufbau	158	Rückwärtige Oberarmmuskulatur	193		
Funktionen	158	Ellbogengelenk	194		
Schmerzen im Brustkorbbereich	159	Aufbau	194		
Verletzungen der Brustwirbelsäule	160	Funktionen	194		
		Schmerzen im Ellbogen	195		