

# Inhalt

Einleitung .....	7
Anatomische Grundbegrifflichkeiten .....	9

## KAPITEL 1

---

### Sportverletzungen – eine Definition... 11

Was macht eine Sportverletzung aus? .....	11
Was kann durch eine Sportverletzung beeinträchtigt sein? .....	11
Ist die Sportverletzung akut oder chronisch? ...	18
Wie werden Sportverletzungen klassifiziert? ...	19
Wie werden Verstauchung und Überdehnungen klassifiziert? .....	19

## KAPITEL 2

---

### Prävention von Sportverletzungen .... 21

Einführung in die Prävention von Sportverletzungen .....	21
Aufwärmübungen .....	21
Abkühlen .....	23
Das FITT-Prinzip .....	25
Übertraining .....	27
Die Entwicklung von Fitness und Können .....	29
Dehnung und Flexibilität .....	37
Einrichtungen, Regeln und Schutzvorrichtungen .....	44

## KAPITEL 3

---

### Behandlung von Sportverletzungen und Rehabilitation ..... 45

Einführung in das Sportverletzungs- management .....	45
Wiederherstellung der Fitnesskomponenten ....	49

## KAPITEL 4

---

### Sportverletzungen der Haut ..... 53

001: Schnitte, Schürfwunden und Scheuerstellen .....	55
002: Sonnenbrand .....	56
003: Erfrierungen .....	57
004: Fußpilz (Tinea Pedis) .....	58
005: Blasen .....	59
006: Hühneraugen, Hornschwielen, Plantarwarzen (Verrucae) .....	60

## KAPITEL 5

---

### Sportverletzungen an Kopf und Hals 61

#### Akut

007: Kopfverletzungen: Gehirnerschütterung, Schädelprellung, Blutung, Bruch .....	66
008: Hals- und Nackenzerrung, Brüche, Prellungen .....	67
009: Burner-Syndrom .....	68
010: Schleudertrauma (Nackenzerrung) .....	69
011: Schiefhals (Torticollis) .....	70
012: Bandscheibenvorfälle der Halswirbelsäule .....	71
013: Einklemmter Nerv (Zervikale Radikulitis) .....	72

014:	Knochenspornbildung (Zervikale Spondylose) .....	73
015:	Zähne .....	74
016:	Auge .....	75
017:	Ohr .....	76
018:	Nase .....	77
	Rehabilitationsübungen .....	78

## KAPITEL 6

### Sportverletzungen an Hand und Fingern ..... 81

#### *Akut*

019:	Frakturen der Mittelhandknochen .....	83
020:	Bandverletzung am Daumen (Ruptur des ulnaren Seitenbandes) .....	84
021:	Hammerfinger (Lange Strecksehne).....	85
022:	Gestauchter Finger .....	86
023:	Fingerluxation (Fingerverrenkung) .....	87

#### *Chronisch*

024:	Sehnenscheidenentzündung der Hand/ Finger (Tendinitis) .....	88
	Rehabilitationsübungen.....	89

## KAPITEL 7

### Sportverletzungen an Handgelenk und Unterarm ..... 91

#### *Akut*

025:	Fraktur von Handgelenk und Unterarm .....	94
026:	Verstauchung des Handgelenks .....	95
027:	Handgelenksluxation (Handgelenksverrenkung) .....	96

#### *Chronisch*

028:	Karpaltunnelsyndrom .....	97
029:	Ulnartunnelsyndrom .....	98
030:	Handgelenksganglion (Überbein) .....	99
031:	Tendinitis im Handgelenk .....	100
	Rehabilitationsübungen.....	101

## KAPITEL 8

### Sportverletzungen am Ellenbogen ... 103

#### *Akut*

032:	Ellbogenfraktur .....	106
033:	Verstauchung (Distorsion) des Ellenbogens .....	107
034:	Ellbogenluxation.....	108
035:	Riss der Sehne des M. triceps brachii ..	109

#### *Chronisch*

036:	Tennisellenbogen .....	110
037:	Golferarm (Golferellenbogen) .....	111
038:	Werfer-Ellenbogen.....	112
039:	Schleimbeutelentzündung am Ellenbogen (Bursitis olecrani).....	113
	Rehabilitationsübungen.....	114

## KAPITEL 9

### Sportverletzungen an Schulter und Oberarm ..... 117

#### *Akut*

040:	Fraktur (Schlüsselbein, Humerus) .....	120
041:	Schulterverrenkung (Schulterluxation) .....	121
042:	Schultersubluxation.....	122
043:	Schulterreckgelenksluxation .....	123
044:	Sternoclavikulargelenksluxation .....	124
045:	Bizepssehnenriss .....	125
046:	Bizepshämatom .....	126
047:	Muskelzerrung (Bizeps, Brustmuskeln)...	127

#### *Chronisch*

048:	Subakromiales Impingement-Syndrom	128
049:	Tendinitis (Sehnenentzündung) der Rotatorenmanschette .....	129
050:	Schleimbeutelentzündung (Bursitis) der Schulter .....	130
051:	Bizepssehnenentzündung .....	131
052:	Entzündung des Brustmuskelansatzes .	132
053:	Steife Schulter (adhäsive Kapsulitis, »Frozen Shoulder«) .....	133
	Rehabilitationsübungen.....	134

## KAPITEL 10

### Sportverletzungen an Rücken und Wirbelsäule ..... 137

#### *Akut*

- 054: Muskelzerrung am Rücken ..... 140  
 055: Bänderverletzung am Rücken ..... 141  
 056: Brustkorbprellung ..... 142

#### *Chronisch*

- 057: Bandscheibenvorfall ..... 143  
 058: Bandscheibenvorwölbung ..... 144  
 059: Stressfraktur der Wirbelsäule ..... 145  
 Rehabilitationsübungen ..... 146

## KAPITEL 11

### Sportverletzungen an Brust und Bauch ..... 149

#### *Akut*

- 060: Rippenfraktur ..... 152  
 061: Instabiler Thorax ..... 153  
 062: Bauchmuskelerzerrung ..... 155  
 Rehabilitationsübungen ..... 156

## KAPITEL 12

### Sportverletzungen der Hüfte, des Beckens und der Leiste ..... 159

#### *Akut*

- 063: Verletzung der Hüftflexoren/  
 Hüftbeuger ..... 162  
 064: Hüftprellung ..... 163  
 065: Abrissfraktur ..... 164  
 066: Verletzungen der Leiste ..... 165

#### *Chronisch*

- 067: Osteitis Pubis ..... 166  
 068: Ermüdungsbruch ..... 167  
 069: Piriformis-Syndrom ..... 168  
 070: Sehnenentzündung des M. iliopsoas ... 169  
 071: Sehnenentzündung der  
 Adduktormuskeln ..... 170

- 072: Schnappende Hüfte/Coxa saltans ..... 171  
 073: Bursitis Trochanterica ..... 172  
 Rehabilitationsübungen ..... 173

## KAPITEL 13

### Sportverletzungen der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Quadrizeps ..... 175

#### *Akut*

- 074: Femurfraktur ..... 177  
 075: Zerrung des Quadrizeps ..... 178  
 076: Zerrung der hinteren  
 Oberschenkelmuskulatur ..... 179  
 077: Oberschenkelprellung ..... 180

#### *Chronisch*

- 078: Iliotibialband-Syndrom (ITBS) ..... 181  
 079: Tendinitis der Quadrizepssehne ..... 182  
 Rehabilitationsübungen ..... 183

## KAPITEL 14

### Sportverletzungen an Knie ..... 185

#### *Akut*

- 080: Zerrung des Innenbands ..... 188  
 081: Riss des vorderen Kreuzbands ..... 189  
 082: Meniskusriss ..... 190

#### *Chronisch*

- 083: Bursitis ..... 191  
 084: Entzündung der Plica synovialis ..... 192  
 085: Morbus Osgood-Schlatter ..... 193  
 086: Osteochondrosis dissecans ..... 194  
 087: Patellofemorales Schmerzsyndrom  
 (PFSS) ..... 195  
 088: Patellaspitzensyndrom  
 (Springerknie) ..... 196  
 089: Chondromalacia Patellae  
 (Läuferknie) ..... 197  
 090: Patelladislokation ..... 198  
 Rehabilitationsübungen ..... 199

## KAPITEL 15

### Sportverletzungen der Wade und des Schienbeins..... 201

#### *Akut*

- 091: Frakturen (Tibia, Fibula)..... 203
- 092: Wadenzerrung ..... 204
- 093: Zerrung der Achillessehne ..... 205

#### *Chronisch*

- 094: Entzündung der Achillessehne ..... 206
- 095: Schienbeinkantensyndrom ..... 207
- 096: Stressfraktur ..... 208
- 097: Tibialis-Anterior-Syndrom ..... 209
- Rehabilitationsübungen..... 210

## KAPITEL 16

### Sportverletzungen des Knöchels ..... 213

#### *Akut*

- 098: Knöchelfraktur ..... 216
- 099: Knöchelzerrung..... 217

#### *Chronisch*

- 100: Tendinitis in der Tibialis-posterior-Sehne ..... 218
- 101: Subluxation der Peronealsehne ..... 219
- 102: Entzündung der Peronealsehnen ..... 220
- 103: Osteochondritis Dissecans (Knochenläsion) ..... 221
- 104: Supination (Auswärtsdrehung)..... 222
- 105: Pronation (Einwärtsdrehung)..... 223
- Rehabilitationsübungen..... 224

## KAPITEL 17

### Sportverletzungen des Fußes ..... 227

#### *Akut*

- 106: Fußfraktur ..... 231

#### *Chronisch*

- 107: Bursitis an der Ferse ..... 232
- 108: Stressfraktur..... 233
- 109: Tendinitis der Streck- und Beugesehnen ..... 234
- 110: Morton-Neurinom ..... 235
- 111: Sesamoiditis ..... 236
- 112: Fußballenentzündung ..... 237
- 113: Hammerzehe ..... 238
- 114: Turf-Zehe..... 239
- 115: Plattfuß (Pes planus)..... 240
- 116: Hohlfuß (Pes cavus) ..... 241
- 117: Plantarfasziitis ..... 242
- 118: Fersensporn ..... 243
- 119: Blutung unter dem Nagel (Subunguales Hämatom) ..... 244
- 120: Eingewachsener Zehennagel ..... 245
- Rehabilitationsübungen..... 246

- Glossar* ..... 247

- Quellen und Literaturhinweise* ..... 251

- Register*..... 252