

# Inhalt

Vorwort von Bobby Moore . . . . .	9
<b>1. Die Behandlung von Fußballverletzungen . . . . .</b>	<b>11</b>
Die Überwachung von Verletzungen . . . . .	11
Die kritischen Entscheidungen . . . . .	12
Wahl des richtigen Zeitpunktes . . . . .	12
Dringlichkeit . . . . .	13
Wie man dieses Buch benutzt . . . . .	13
Die goldenen Regeln . . . . .	14
Spiele sicher . . . . .	14
Spiele ruhig . . . . .	15
Sieh hin und höre zu, ehe du abtastest . . . . .	16
Vorbeugen ist besser als heilen . . . . .	17
<b>2. Behandlungsgrundsätze . . . . .</b>	<b>18</b>
Psychologische Aspekte der Verletzung . . . . .	18
Struktur und Funktion . . . . .	20
Stillen einer Blutung . . . . .	22
Rehabilitation . . . . .	24
Heftpflasterverbände . . . . .	27
<b>3. Das Verletzungsteam . . . . .</b>	<b>30</b>
Das Rote Kreuz, Malteser-Hilfsdienst, Johanniter-Unfallhilfe und Arbeiter-Samariter-Bund . . . . .	30
Physiotherapeut und Krankengymnast . . . . .	31
Fußpfleger . . . . .	32
Zahnarzt . . . . .	33
Chiropraktiker . . . . .	34
Apotheker . . . . .	35
Arzt . . . . .	35
Der Fußballverband . . . . .	36
<b>4. Vorbeugung durch Training . . . . .</b>	<b>37</b>
Vorbeugung durch Geschicklichkeit . . . . .	37
Vorbeugung durch Fitneß . . . . .	37
Muskelfitneß . . . . .	38
Herz-Lungen-Leistungsfähigkeit . . . . .	39
Probleme der Glucoseversorgung . . . . .	40
Mangelerscheinungen . . . . .	42
Übergewicht . . . . .	43
Probleme der Sauerstoffversorgung . . . . .	45

Verbesserung der metabolischen Kapazität der Muskelzellen	48
Trainingsprinzipien und ihre Anwendungen	48
Das Belastungsprinzip	48
Pulszählen und Anwendung der Stoppuhr	49
Fitneßtraining für Jugendliche	52
<b>5. Hautwunden</b>	53
Vorbeugung von Hautverletzungen	53
Unfälle?	53
Schutz des Schienbeins und der Knöchel	54
Vorbeugung von Hautabschürfungen	54
Platzwarte und Schiedsrichter	55
Behandlungsprinzipien	55
Reinigung und Desinfektion	55
Tetanus	58
Praktische Behandlung	59
Schnittverletzungen	59
Stichwunden	61
Hautabschürfungen	61
<b>6. Muskeln und Sehnen</b>	63
Muskelverletzungen — Risse, Zerrungen und Verstauchungen	65
Heftpflasterstützverbände	66
Achillessehnenverletzungen	67
Vorbeugung von Muskelverletzungen	68
Aufwärmen	69
Auflockern	70
Quadrizeps (Oberschenkelmuskel)	70
Knieflexoren	70
Wadenmuskeln	73
Adduktoren (Muskeln der Leistengegend)	75
Dampf machen (psychische Vorbereitung)	76
Muskelkater	77
Krampf	78
Wadenkrampf	78
Knieflexorenkrampf	79
Fußkrampf	80
Kontusion — gefühlloses Bein	80
<b>7. Fußprobleme</b>	83
Vorbeugende Fußpflege	83
Der Beitrag des einzelnen	83

Der Beitrag des Trainers . . . . .	84
Hautblasen . . . . .	85
Sportflechte . . . . .	86
Warzen und Hühneraugen . . . . .	86
Fußschmerzen . . . . .	87
Akute Schmerzen . . . . .	87
Chronische Schmerzen . . . . .	88
<b>8. Knöchel- und Beinverletzungen . . . . .</b>	<b>92</b>
Das Scharniergelenk . . . . .	92
Inversionsverletzungen . . . . .	94
Beurteilung und frühzeitige Behandlung . . . . .	94
Rückkehr auf den Fußballplatz . . . . .	97
Doppelter tiefer Unterschenkelbruch (Pott-Fraktur) . . . . .	100
Knöchelsplitterbruch . . . . .	101
Gebrochenes Bein . . . . .	101
Vorbeugung . . . . .	102
<b>9. Knieverletzungen . . . . .</b>	<b>104</b>
Anatomie . . . . .	104
Ligamente (Bänder) . . . . .	104
Sehnen . . . . .	104
Muskeln . . . . .	106
Akute Schmerzen . . . . .	108
Fußtritte . . . . .	108
Bänderrisse . . . . .	108
Knorpelrisse . . . . .	110
Rehabilitation des Quadrizeps . . . . .	112
Heftpflasterverband am Knie . . . . .	113
Chronische Schmerzen . . . . .	114
<b>10. Schultern und Hände . . . . .</b>	<b>115</b>
Schulterverletzungen . . . . .	115
Akute Schmerzen . . . . .	115
Chronische Schmerzen . . . . .	116
Handverletzungen . . . . .	116
Vergiß nicht den Torwart . . . . .	118
<b>11. Verletzungsanfällige Bereiche . . . . .</b>	<b>122</b>
Kopfverletzungen . . . . .	122
Gehirnschädigung . . . . .	122
Schläge in das Gesicht und auf die Nase . . . . .	124
Mundverletzungen . . . . .	125

Schläge von vorne . . . . .	125
Uppercuts . . . . .	127
Zahnprobleme . . . . .	127
Abgebrochene Zähne . . . . .	127
Ausgeschlagene Zähne . . . . .	127
Augenverletzungen . . . . .	128
Schmutz und Schlamm . . . . .	128
Schnittverletzungen . . . . .	128
Sehstörungen oder Sehverlust . . . . .	128
Kontaktlinsen . . . . .	129
Brustverletzungen . . . . .	129
Hodenverletzungen . . . . .	129
Unterleibsschmerzen . . . . .	130
Brustkorbschmerzen . . . . .	131
<b>12. Vorbereitung auf das Spiel . . . . .</b>	<b>132</b>
Freitag nacht . . . . .	132
Kurze Nächte . . . . .	132
Kater . . . . .	133
Schlaflosigkeit . . . . .	134
Sex . . . . .	134
Sonnabend morgen . . . . .	135
Ernährung vor dem Spiel . . . . .	135
Halbzeit und Spielverlängerung . . . . .	136
Fitneßtests . . . . .	137
<b>13. Vorbereitungen für die Behandlung von Verletzungen . . . . .</b>	<b>139</b>
Der Behandlungsraum . . . . .	139
Die Behandlungstasche . . . . .	140
Aspirin und Paracetamol . . . . .	143
<b>14. Der Schlußpiff . . . . .</b>	<b>145</b>
<b>15. Sachverzeichnis . . . . .</b>	<b>147</b>