

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	VI
Vorwort	VII

Grundlagen

1 Sportmedizinische Aspekte	2
1.1 Sport in der westlichen und östlichen Gesellschaft	2
1.1.1 Stellenwert des Sports in westlichen Gesellschaften	2
1.1.2 Stellenwert des Sports in der chinesischen Gesellschaft	2
1.1.3 Nutzen der Chinesischen Medizin für den westlichen Sportler	3
1.2 Sportverletzungen und Sportschäden	4
1.2.1 Sportverletzung: Definition und Ätiologie	4
1.2.2 Sportschaden: Definition und Ätiologie	5
1.2.3 Sportverletzungen und Sportschäden aus Sicht der Regulationsmedizin	5
1.3 Grundlagen der Chinesischen Medizin	6
1.3.1 Yin 阴 und Yang 阳	6
1.3.2 Substanzenlehre	8
1.3.3 Fünf Wandlungsphasen	12
1.3.4 Funktionskreise	14
1.4 Sportverletzungen aus Sicht der Chinesischen Medizin	17
1.4.1 Ätiologie aus der Sicht der Chinesischen Medizin	17
1.4.2 Therapiemöglichkeiten der Chinesischen Medizin	18
1.5 Leistungssteigerung und Wettkampfvorbereitung aus Sicht der Chinesischen Medizin	19
1.5.1 Disharmoniemuster erkennen	19
1.5.2 Therapiemöglichkeiten der Chinesischen Medizin	20
2 Therapieverfahren der Chinesischen Medizin	22
2.1 Akupunkturspezifische Therapieverfahren	22
2.1.1 Körperakupunktur	22
2.1.2 Ohrakupunktur	26
2.1.3 Neue Schädelakupunktur	29
2.1.4 Laserakupunktur	32
2.1.5 Moxibustion	35
2.1.6 Injektions-Akupunktur	37
2.1.7 Elektroakupunktur nach Voll	38
2.1.8 Trockene Nadelung (Dry Needling)	40
2.1.9 Elektrostimulation der Akupunktur	42
2.2 Arzneimitteltherapeutische, diätetische und manuelle Verfahren	43
2.2.1 Chinesische Phytotherapie	43
2.2.2 Chinesische Diätetik	47
2.2.3 Tuina	51
2.2.4 Schröpfen	52
2.2.5 Akupunktmassage nach Penzel	55

Praxis: Therapie und Prävention von Sportverletzungen 59

3	Läsionen verschiedener Körpergewebe	60
3.1	Verletzungen der Muskulatur	60
3.1.1	Ätiologie und Einteilung	60
3.1.2	Heilungsphasen	61
3.1.3	Diagnostik	61
3.1.4	Muskelverletzungen aus Sicht der Chinesischen Medizin	62
3.1.5	Muskelprellung (Muskelkontusion)	64
3.1.6	Muskelkater	65
3.1.7	Muskelkrampf	65
3.1.8	Muskelverhärtung (Myogelose)	66
3.1.9	Muskelzerrung	68
3.1.10	Muskelfaserriss	68
3.1.11	Muskelbündelriss	70
3.1.12	Muskelriss	71
3.1.13	Myositis ossificans (circumscripta posttraumatica)	71
3.1.14	Akutes Kompartmentsyndrom (Muskellogen-Syndrom)	72
3.1.15	Funktionelles Kompartmentsyndrom	73
3.2	Verletzung der Sehnen, Ligamente und Bursen	74
3.2.1	Periartikuläre Blutungen	74
3.2.2	Periartikuläre Blutungen aus Sicht der Chinesischen Medizin	75
3.2.3	Tendinitis	77
3.2.4	Bursitis	78
3.3	Verletzungen der Gelenke	79
3.3.1	Gelenke: Einteilung und Funktion	79
3.3.2	Gelenkprellungen (Gelenkkontusionen)	79
3.4	Knorpel- und Knochenverletzungen	82
3.4.1	Verletzungen des Kapsel-Band-Apparats	82
3.4.2	Luxationen (Verrenkungen)	84
3.4.3	Chronische Synovitis	85
3.4.4	Osteochondrosis dissecans	85
3.4.5	Arthrose (Arthrosis deformans)	86
3.5	Verletzungen der Haut	88
3.5.1	Differenzialdiagnose: Wunden	88
3.5.2	Schnitt-, Riss-, Schürfwunden und Blasenbildung	88
4	Läsionen nach Lokalisation	91
4.1	Wirbelsäule	91
4.1.1	Anamnese	91
4.1.2	Inspektion und Untersuchung	92
4.1.3	Palpation	93
4.1.4	Funktionsprüfung	93
4.2	Läsionen der Halswirbelsäule (HWS)	93
4.2.1	HWS: Anamnese und klinische Untersuchung	93
4.2.2	Akute Verletzungen der HWS (Prellung/Distorsion)	95
4.2.3	Akutes Zervikalsyndrom (funktionell)	98

4.2.4	Chronisches Zervikalsyndrom (degenerativ)	100
4.2.5	Zerviko-Brachialgie	102
4.2.6	Bandscheibenvorfall (radikuläres zervikales Kompressionssyndrom)	104
4.3	Läsionen der Brustwirbelsäule (BWS)	107
4.3.1	BWS: Anamnese und klinische Untersuchung	107
4.3.2	Akute Verletzungen der BWS (Prellung/Distorsion)	108
4.3.3	Dorsalgie (funktionell/Blockade der Costo-Transversalgelenke)	109
4.4	Läsionen der Lendenwirbelsäule (LWS)	111
4.4.1	LWS: Anamnese und klinische Untersuchung	111
4.4.2	Prellung/Distorsion der LWS	112
4.4.3	Lumbago (funktionell)	113
4.4.4	Lumboischialgie	115
4.4.5	Facettengelenksarthrose (Spondylarthrose)	117
4.4.6	Spondylolisthese (Synonym: Wirbelgleiten)	118
4.4.7	Bandscheibenvorfall (radikuläre Symptomatik)	120
4.5	Läsionen der Schulter und oberen Extremitäten	122
4.5.1	Schulter und obere Extremitäten: Anamnese und klinische Untersuchung	122
4.5.2	Akute Weichteilverletzung der Schulter (Prellung/Distorsion)	128
4.5.3	Tendinosis calcarea (Verkalkung der Supraspinatussehne)	130
4.5.4	Impingement-Syndrom	132
4.5.5	Rotatorenmanschettenruptur	134
4.5.6	Klavikulaverletzungen (Akromioklavikulargelenksdistorsion/-sprengung, Klavikulafraktur)	135
4.6	Läsionen des Ellenbogens, Unterarms und der Hand	137
4.6.1	Ellenbogen, Unterarm und Hand: Anamnese und klinische Untersuchung	137
4.6.2	Akute Weichteilverletzung des Ellenbogens und Unterarms	140
4.6.3	Epicondylopathia humeri radialis, Epicondylopathia humeri ulnaris	142
4.6.4	Styloiditis radii	144
4.6.5	Karpaltunnelsyndrom	145
4.6.6	Tendovaginitis stenosans de Quervain	146
4.6.7	Ulnare Seitenbandverletzung des Daumens (Skidaumen, Torhüterdaumen)	148
4.7	Läsionen von Becken, Hüfte und Oberschenkel	150
4.7.1	Hüftregion: Anamnese und klinische Untersuchung	150
4.7.2	Kapsel-Band-Verletzungen, traumatische Hüftluxationen	153
4.7.3	Coxarthrose	154
4.7.4	Hüftkopfnekrose	155
4.7.5	Coxitis fugax („Hüftschnupfen“)	156
4.7.6	Morbus Perthes (Juvenile Hüftkopfnekrose, Perthes-Legg-Calvé-Krankheit)	157
4.7.7	Epiphysiolysis captitis femoris juvenilis (juveniles Hüftkopfgleiten)	158
4.7.8	Extrinsische knöcherne Verletzungen	159
4.7.9	Intrinsische knöcherne Verletzungen	160
4.7.10	Ermüdungsfrakturen (Stressfrakturen)	161
4.7.11	Coxa saltans (Schnappende Hüfte)	162
4.7.12	Bursitiden	163
4.7.13	Symphysensyndrom	164
4.7.14	Hernien	166
4.7.15	Nervenschäden	167
4.8	Läsionen des Kniegelenks	169
4.8.1	Kniegelenk: Anamnese und klinische Untersuchung	169
4.8.2	Knieverletzungen und Kniebeschwerden aus Sicht der Chinesischen Medizin	172

4.8.3	Akute Verletzungen des Kniegelenks	173
4.8.4	Vordere Kreuzbandruptur (Ruptur des Lig. cruciatum anterius)	174
4.8.5	Hintere Kreuzbandruptur (Ruptur des Lig. cruciatum posterius)	176
4.8.6	Mediale Seitenbandruptur (Ruptur des Lig. collaterale mediale)	176
4.8.7	Laterale Seitenbandruptur (Ruptur des Lig. collaterale laterale)	177
4.8.8	Meniskusschäden	178
4.8.9	Knorpelschäden	179
4.8.10	Patellaluxation	181
4.8.11	Osteochondrosis dissecans	181
4.8.12	Tendopathien und Bursitiden	182
4.8.13	Hoffaitis (Hoffa-Krankheit)	183
4.8.14	Plicasyndrom	185
4.8.15	Aseptische Knochennekrosen (Morbus Osgood-Schlatter, Morbus Sinding-Larsen-Johannsson)	187
4.8.16	Frakturen im Bereich des Kniegelenks	188
4.9	Läsionen im Unterschenkel, Sprunggelenk und Fuß	188
4.9.1	Unterschenkel, Sprunggelenk und Fuß: Anamnese und klinische Untersuchung	189
4.9.2	Äußere Kapsel-Band-Verletzungen (Außenbandrupturen)	192
4.9.3	Innere Kapsel-Band-Verletzungen (Innenbandrupturen)	194
4.9.4	Syndesmosenverletzungen	195
4.9.5	„Fußballergelenk“	196
4.9.6	Arthrose des oberen und unteren Sprunggelenks (OSG und USG)	198
4.9.7	Peritendinitis der Achillessehne	198
4.9.8	Schleimbeutelentzündungen und Ansatzbeschwerden der Achillessehne	200
4.9.9	Achillessehnenriss	201
4.9.10	Beschwerden der Tibialis-posterior-Sehne	202
4.9.11	Beschwerden der Peronealsehnen	203
4.9.12	Schienbeinkantensyndrome (shin splints)	205
4.9.13	Kompartmentsyndrome (Muskellogensyndrome)	206
4.9.14	Kompressionssyndrom des N. peroneus (N. fibularis communis)	207
4.9.15	Kompressionssyndrom des N. tibialis (Tarsaltunnelsyndrom)	208
4.9.16	Morton-Neuralgie	209
4.9.17	Chronische Fersenreizung (Fersenbeinperiostose)	210
4.9.18	Plantare Fasziitis	210
4.9.19	Metatarsalgie	211
4.9.20	Hallux valgus, Hallux rigidus	212
4.9.21	Sesambein-Beschwerden	213
4.9.22	Frakturen im Unterschenkel- und Fußbereich	214
4.9.23	Frakturen des oberen Sprunggelenks (Knöchelfrakturen)	215
5	Syndrome und Therapiemaßnahmen der Chinesischen Medizin bei internistischen und psychovegetativen Störungen	218
5.1	Gastrointestinale Störungen	218
5.1.1	Ätiologie aus Sicht der westlichen Medizin	218
5.1.2	Ätiologie und Pathogenese aus Sicht der Chinesischen Medizin	218
5.1.3	Epigastrischer Schmerz und relevante Syndrome der Chinesischen Medizin	219
5.1.4	Bauchschmerz, abdominale Distension und relevante Syndrome der Chinesischen Medizin	222
5.1.5	Obstipation und relevante Syndrome der Chinesischen Medizin	225

5.2	Allergien	227
5.2.1	Allergische Rhinitis und relevante Syndrome der Chinesischen Medizin	227
5.2.2	Asthma bronchiale und relevante Syndrome der Chinesischen Medizin	230
5.2.3	Neurodermitis (atopisches Ekzem) und relevante Syndrome der Chinesischen Medizin	233
5.2.4	Nesselsucht (Urtikaria)	235
5.3	Psychovegetative Befindlichkeitsstörungen	236
5.3.1	Kopfschmerzen und relevante Syndrome der Chinesischen Medizin	237
5.3.2	Schlafstörungen und relevante Syndrome der Chinesischen Medizin	240
5.4	Übertrainingssyndrom (Erschöpfungszustände) und relevante Syndrome der Chinesischen Medizin	243
5.4.1	Ätiologie aus Sicht der westlichen Medizin	243
5.4.2	Ätiologie und Pathogenese aus Sicht der Chinesischen Medizin	243
5.4.3	Qi-Mangel-Syndrome	244
5.4.4	Yang-Mangel-Syndrome	245
5.4.5	Yin-Mangel-Syndrome	248

Anhang

6	Abbildungsnachweis	252
7	Literaturverzeichnis	254
8	Sachverzeichnis	256