

Inhalt

1	Über den Umgang mit diesem Buch	7
2	Störungen und ihre Behandlung	12
2.1	<i>Muskelkrampf</i>	12
2.2	<i>Zerrungen</i>	14
2.2.1	Muskelzerrung	15
2.2.2	Sehnenzerrung	17
2.2.3	Bänderzerrung	19
2.2.4	Kapselzerrung	21
2.3	<i>Anrisse</i>	22
2.3.1	Muskelanriß	22
2.3.2	Sehnenanriß	24
2.3.3	Bänderanriß	26
2.4	<i>Risse</i>	28
2.4.1	Muskelriß	28
2.4.2	Sehnenriß	30
2.4.3	Bänderriß	31
2.4.4	Kapselriß	32
2.5	<i>Entzündungen</i>	34
2.5.1	Muskelentzündung	34
2.5.2	Sehnen- und Sehnencheidenentzündung	35
2.5.3	Schleimbeutelentzündung	37
2.5.4	Knochenhautentzündung	39
2.5.5	Gelenkentzündung	40
2.5.6	Bindegewebsentzündung	42
2.5.7	Ischias	44
2.5.8	Blasenbildung	46
2.5.9	Sonnenbrand	48
2.6	<i>Störungen mit Unfallcharakter</i>	49
2.6.1	Hautabschürfungen, Wundsein der Haut	49
2.6.2	Fleischwunde	50

2.6.3	Prellung und Quetschung	52
2.6.4	Verstauchung	53
2.6.5	Gehirnerschütterung	53
2.6.6	Knochenbruch	54
2.6.7	Erfrierung	56
2.6.8	Hitzschlag	57
2.6.9	Sonnenstich	58
2.7	<i>Seitenstiche</i>	59
3	Disziplinspezifische Störungen	61
3.1	<i>Sprint 100 – 200 m (400 m)</i>	61
3.2	<i>Mittelstrecken (400 m), 800 m, 1500 m (3000 m)</i>	65
3.3	<i>Langstrecken (3000 m), 5000 m, 10 000 m, Straßen-, Wald- und Crosslauf</i>	68
3.4	<i>Hürden- und Hindernislauf</i>	73
3.5	<i>Kugelstoß und Diskuswurf</i>	78
3.6	<i>Speerwurf</i>	81
3.7	<i>Hammerwurf</i>	86
3.8	<i>Weit- und Dreisprung</i>	89
3.9	<i>Hochsprung</i>	93
3.10	<i>Stabhochsprung</i>	95
4	Funktionelle Verbände	97
4.1	<i>Allgemeine Grundsätze</i>	97
4.2	<i>Die Behandlungsdauer</i>	98
4.3	<i>Die Abnahme des Verbandes</i>	98
4.4	<i>Nachbehandlung der Haut</i>	99
4.5	<i>Hinweise zu einzelnen funktionellen Verbänden</i>	99
4.6	<i>Resümee</i>	101