

Inhaltsverzeichnis

Definition und Entstehung der Muskelzerrung (Partieller Muskelriß)	1
Die Reißbereitschaft	1
Muskelriß	4
Behandlung	5
Diagnostik	6
Elektrodiagnostik	8
Verletzungen einzelner Muskeln und Muskelgruppen	11
Flexoren des Oberschenkels	11
Wadenmuskulatur	15
M. quadriceps femoris	16
Rückenmuskulatur	20
Oberschenkeladduktoren	22
Bauchwandmuskulatur	22
Mm. glutaei	24
M. iliopsoas	24
M. pectoralis major	26
M. biceps brachii	26
M. triceps brachii	27
M. deltoideus	27
Behandlung von Muskelzerrungen	28
Sofortmaßnahmen	30
Weiterbehandlung	30
Muskelkrampf	44
Muskeldehnung	41
Muskelhärtten (Myogelosen)	43
Muskelkater	44
Muskelverknöcherung (Myositis ossificans)	45
Massage in der Prävention und Nachbehandlung der Muskelverletzungen	47
Die Wirkung der Massage	47
Die Massage in der Nachbehandlung	51
Sauna	51
Massagemittel	52
Tendopathien	53
Tendopathie der Supraspinatussehne und der langen Bizepssehne	55

Supraspinatussehne	55
Lange Bizepssehne	55
Epicondylitis lateralis – Tennisellenbogen	57
Epikondylalgie auf der Basis der Neuralgie cervicobrachialis C ₆	58
Epicondylitis medialis – „Golfer Ellenbogen“ – „Speer-Ellenbogen“	59
Olekranon – M. triceps brachii	59
Metacarpale V – M. extensor carpi ulnaris	61
Processus spinosi der Wirbelsäule – Rückenstrecker	61
Tendopathia ossis pubis und ossis ischii	61
Grazilis-Syndrom und Syndrom des M. rectus femoris	61
Adduktoren-Syndrom	62
Trochanter major – M. gluteus medius, M. gluteus minimus, M. piriformis	65
Trochanter minor – M. iliopsoas	65
Tendopathien im Bereich des Kniegelenkes	65
Oberer Teil der Patella – M. rectus femoris	65
Tuberositas tibiae – Lig. patellae	65
Patellaspitzensyndrom (primäres und sekundäres)	66
Pes anserinus – M. sartorius – M. gracilis	67
Tendopathie des M. semimembranosus und M. semitendinosus	67
Capitulum fibulae – M. biceps femoris	67
Vordere Schienbeinkante – Mm. tibiales anterior et posterior, M. extensor halucis longus	70
Akute Form	70
Chronische Form	70
Dorso mediale Schienbeinkante – Unterschenkelstreckmuskulatur	73
Distales Drittel der Fibula – M. peroneus longus und brevis	73
Kalkaneus – Achillodynia – Achillessehne	73
Tuberositas ossis metatarsalis V – M. peroneus brevis	76
Laserbehandlung	77
Grundlagen des Muskeltrainings	78
Einleitung und Abgrenzung	78
Die motorischen Eigenschaften	79
Kraft	79
Ausdauer	81
Schnelligkeit	83
Beweglichkeit	84
Koordinative Fähigkeiten	85

Erwerb der motorischen Eigenschaften	85
Kriterien zur Systematisierung der Trainingsmaßnahmen . . .	86
Trainingsprinzipien	87
Kontraktionsformen des Muskels	89
Bedeutung der Kontraktionsformen für das Muskeltraining	91
Trainingsysteme und -methoden zum Erwerb der motorischen Eigenschaften	93
Aufwärmen als Vorbereitung für Training und Wettkampf	96
Anwendung und Bedeutung des Aufwärmens	96
Funktionen des Aufwärmens	97
Gestaltung des Aufwärmens	99
Generelle Empfehlungen	99
Exemplarische Darstellung des Aufwärmens	101
Auswahl zweckgymnastischer Übungen	103
Rehabilitationstraining nach Muskelverletzungen	110
Funktionen des Rehabilitationstrainings	111
Anwendung des Rehabilitationstrainings	112
Belastung der nichtverletzten Körperteile	112
Belastung der verletzten Körperteile	114
Grundsätze der Rehabilitation – Zusammenfassende Darstellung	116
Literatur	117
Sachverzeichnis	121