

Inhalt

Vorwort	7
Die gesundheitlichen Aspekte des Fußballspiels	9
1. Fußball als Mannschafts-Sportart	9
2. Die Kondition des Fußballspielers	10
3. Chancen und Risiken gruppendynamischer Prozesse	12
4. Fußball im Wachstumsalter	13
5. Altherren-Fußball.	17
6. Training während verletzungsbedingter Sportpausen.	18
7. Kontraindikationen für Fußball	20
Risiken und Gefahren für die Gesundheit	21
1. Das Risiko der Fußballspieler.	21
2. Statistik der Verletzungen beim Fußball	22
3. Verletzungsgefahren durch den Fußballplatz	24
– Hallenböden	25
– Torstangen	25
4. Klimatische Bedingungen	26
– Hitzeschäden.	26
– Sonnenbrand.	29
– Fußball in der kalten Jahreszeit	29
5. Sportausrüstung	30
– Fußballschuhe	30
– Fußballkleidung	33
– Die Kleidung des Torwarts	34
– Eine Grundregel der Kleiderhygiene.	35
6. Verletzungsvorbeugung als Trainingsprogramm	36
7. Weitere Möglichkeiten der Vorbeugung.	37
8. Maßnahmen vor und nach dem Spiel	39
– Die Bedeutung des gründlichen Aufwärmens vor dem Spiel	39
– Nach dem Spiel unter die Dusche	40
– Massage und Sauna	41
– Ganz wichtig: Selbst kleinste Wunden sofort behandeln	41
– Gewiß kein Luxus: die Fußpflege	42

9. Essen und Trinken.	43
10. Kumulation unerwünschter Wirkungen durch Klima- und Ernährungseinflüsse	43
– Elektrolytverlust durch Schwitzen und Diät	44
– Medikamente und Alkohol	44
11. Doping beim Fußball	45

Verletzungen und Sportschäden beim Fußball 46

1. Akute Verletzungen.	46
– Knieverletzungen des Fußballers	46
– Verletzungen der Sprunggelenke und der Füße.	54
– – Oberes Sprunggelenk.	55
– – Unteres Sprunggelenk	57
– Ermüdungsbrüche im Fußbereich.	57
– Auch beim Fußball ein wunder Punkt: die Achillessehne.	57
– Fußverletzungen	58
– Muskelverletzungen	61
– – Wen ein Pferd küßt: Bluterguß am Oberschenkel	66
– – Wie verknöcherte Muskeln entstehen	67
– – Muskelverhärtungen	67
– – Muskelkrämpfe	68
– – Was ist der Muskelkater?	68
– Die Versorgung offener Wunden und Gefäßverletzungen.	70
– Knochenbrüche und danach	72
– Kopfverletzungen beim Fußballspiel	75
– Wirbelsäulenverletzungen	80
– Stumpfe Bauchverletzungen	81
– Hodenquetschungen	82
– Akute Verletzungen im Schulterbereich.	83
– Verletzungen der Arme, Hände und Finger	84
2. Chronische Überlastungssyndrome.	85
– Der chronische Leistenschmerz.	85
– Überlastungsschäden in den Sprunggelenken	86
3. Arthrose und Fußball.	87

Erste Hilfe und Verbandstechniken 89

1. Was gehört in den Notfallkasten?	89
2. An Tetanus-Schutz denken	90

3. Zwei Arten von Notverbänden	91
– Kompressions- oder Druckverbände	91
– Ruhigstellungs- und Schienungsverbände	92
4. Bei allen Fußverletzungen	92
5. Erste Hilfe bei Hitzeschäden	92
6. Erste Hilfe bei Erfrierungen	93

Anhang

Literatur	94
Sachregister	95