

Inhalt

Vorwort	6
Tennis	
Die gesundheitlichen Aspekte des Tennissports	9
1. Tennis als Bewegungsspiel	9
2. Physiologische Wirkungen sportlicher Bewegung	11
– Über das Schwitzen	12
– Die Spieldauer	13
3. Kondition beim Tennisspiel	14
4. Training während der Sportpause	15
5. Tennis im Kindes- und Jugendalter	16
6. Tennis in Alter	17
7. Kontraindikationen für Tennis	17
8. Arthrose und Tennis	18
Risiken und Gefahren für die Gesundheit	19
1. Tennisplätze und Verletzungsgefahren	19
2. Klimatische Bedingungen	21
3. Sportausrüstung	24
– Tennisschuhe	24
– Der Tennisschläger und die Schlagtechniken	30
– Die richtige Kleidung	33
4. Maßnahmen vor und nach dem Spiel	34
– Vom richtigen Aufwärmen vor dem Spiel	34
– Pflege und Hygiene der Füße	36
– Nach dem Spiel unter die Dusche	38
5. Essen und Trinken	39
– Ersatz der Flüssigkeitsverluste und Elektrolyte	39
– Mit Sport gegen Übergewicht?	40
6. Sport während der Abmagerungsdiät?	41
7. Medikamente und Doping	43
8. Vorsicht vor Erkältungen	44
9. Tennis als Wintersport	44

Verletzungen und Sportschäden beim Tennis	45
1. Akute Verletzungen.	47
– Das Tennisbein	47
– Nicht immer harmlos: ein Bluterguß	49
– Wadenkrämpfe	49
– Achillessehnenruptur.	50
– Verstauchungen und Zerrungen der Sprunggelenke	52
– Knieverletzungen der Tennisspieler	54
– Behandlung von Schürfwunden	58
– Knochenbrüche	59
2. Chronische Überlastungssyndrome	59
– Der Tennisellenbogen	59
– Nicht auf die leichte Schulter nehmen: die Tennisschulter	61
– Selten aber schmerzhaft: Sehnenscheidenentzündung am Unterarm	63
– Die Tennisferse	63
– Verhärtung der Fußsohlen-Sehnenplatte (Aponeuritis plantaris)	63
– Die Tenniszehe	64

Squash

Squash und Gesundheit.	67
1. Vor dem Squash-Spiel kommt der Gang zum Arzt	67
2. Auswirkungen von Squash auf das Herz-Kreislauf-System.	68
3. Kontraindikationen für Squash.	70

Risiken und Gefahren 71

1. Bodenbelag und Squash-Schuhe	71
2. Die Wand als Verletzungsgefahr	72
3. Maßnahmen vor und nach dem Spiel	73
– Die Bedeutung des Aufwärmens vor dem Spiel.	73
– Sportkleidung und Körperhygiene.	73

Verletzungen und Sportschäden beim Squash 74

1. Nicht schlagbedingte Verletzungen	75
2. Schlagbedingte Verletzungen	78

– Gefahr durch mangelnde Fairneß	78
– Augenverletzungen durch den Ball	79
– Verletzungen der Hände	80

Badminton (Federball)

1. Der sportliche Wert als Freizeitsport.	82
2. Auch beim Federball wichtig: der richtige Schuh	83
3. Besonders gefährdet: das Schultergelenk	84
4. Auch beansprucht: die Wirbelsäule	86
5. Vorsicht auf die Augen	86
6. Verletzungen der Füße und Beine	87
7. Kontraindikationen für Badminton	88

Erste Hilfe und Verbandstechniken

1. Was gehört in den Notfallkasten?	89
2. An Tetanus-Schutz denken	90
3. Zwei Arten von Notverbänden	90
– Kompressions- oder Druckverbände	91
– Ruhigstellungs- und Schienungsverbände	91
4. Bei allen Fußverletzungen	91
5. Erste Hilfe bei Hitzeschäden.	92
6. Technik der funktionellen Verbände	93

Anhang

Literatur.	94
Sachregister	95