

INHALTSVERZEICHNIS

ERSTES KAPITEL

GRUNDAUSRÜSTUNG FÜR JEDE SPORTTASCHE Seite 18

ALLGEMEINE ERLÄUTERUNGEN Seite 22

Erklärung der Grundbegriffe:

Schmerz, Schwellung,
Bewegungseinschränkung,
Therapieempfehlungen

ZWEITES KAPITEL

VERLETZUNGSARTEN

Hautverletzungen: Seite 32

Schürfwunde, blutende Wunde,
Stichwunde, Nasenbluten

**Nicht lebensbedrohliche Verletzungen
an Kopf / Gesicht:** Seite 34

Offene Verletzung, geschlossene Verletzung,
Prellung, „Gehirnerschütterung“

**Verletzungen an
Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule** Seite 36

Halswirbelsäule:..... Seite 38

Knochenbruch, Verrenkung,
mit/ohne erkennbare(n) Komplikationen,
Blockierungen, Muskel-Sehnenverletzung

Brustwirbelsäule: Seite 41

Knochenbruch, Verrenkung,
mit/ohne erkennbare(n) Komplikationen,
Blockierungen, Muskel-Sehnenverletzung

Lendenwirbelsäule:..... Seite 43

Knochenbruch, Verrenkung,
mit / ohne erkennbare(n) Komplikationen,
Blockierungen, Muskel-Sehnenverletzung

VERLETZUNGEN DER OBEREN EXTREMITÄT

Schulter und Oberarm: Seite 46

Knochenbruch, Ausrenkung, Verstauchung,
Prellung, Muskel-Sehnenverletzung

Ellbogen und Unterarm:..... Seite 51

Knochenbruch, Ausrenkung, Verstauchung,
Prellung, Muskel-Sehnenverletzung,
Sehnenscheidenentzündung

Handgelenk und Finger:..... Seite 55

Knochenbruch, Ausrenkung, Verstauchung,
Prellung, Muskel-Sehnenverletzung

VERLETZUNGEN DER UNTEREN EXTREMITÄT

Hüftgelenk und Oberschenkel: Seite 58

Knochenbruch, Ausrenkung, Verstauchung,
Prellung, Muskel-Sehnenverletzung,
„weiche Leiste“,
speziell: Muskelprellung (Pferdekuss)

Kniegelenk:..... Seite 62

Knochenbruch, Band-, Meniskus-,
Knorpelverletzung, Verstauchung,
Prellung, Kniescheibenausrenkung,
Schleimbeutelentzündung

Unterschenkel: Seite 66

Knochenbruch, Prellung,
Kompartiment-Syndrom,
Muskel-Sehnenverletzung,
Achillessehnenriss, Muskelkrampf

Sprunggelenk:..... Seite 72

Ausrenkung mit/ohne Knochenbruch,
Syndesmosenverletzung, Verstauchung,
Sehnen-Bänderriss, Prellung

Fuß und Zehen: Seite 75

Knochenbruch, Verstauchung,
Prellung, Sehnen-Bänderriss

DRITTES KAPITEL

TAPE-VERBÄNDE Seite 82

Funktions-Tapes: Seite 83

Materialbeschreibung, Funktionsweise,
Anwendung bei Verletzungsarten,
Nichtanwendung, Nebenwirkungen

Tape-Anleitung mit Fotos:

Handgelenk Seite 86

Daumen..... Seite 88

Oberschenkel..... Seite 90

Kniegelenk Seite 92

Sprunggelenk Seite 94

Kinesio-Tapes: Seite 98

Materialbeschreibung, Funktionsweise,
Anwendung bei Verletzungsarten,
Nichtanwendung, Nebenwirkungen

Tape-Anleitung mit Fotos:

Lendenwirbelsäule Seite 100

Schultergelenk Seite 101

Kniegelenk..... Seite 102

VITA..... Seite 105

BILDERGALERIE..... Seite 106

STICHWORTVERZEICHNIS (alphabetisch) Seite 116

HAFTUNGSAUSSCHLUSS Seite 121