

Inhaltsverzeichnis

1	Arbeiten im sportlichen Umfeld	1
1.1	Einleitung	2
1.2	Mit der eigenen Rolle vertraut werden	2
1.3	Mit der Sportart vertraut werden	3
1.4	Mit dem Team vertraut werden	4
1.5	Mit der Wettkampfstätte vertraut werden	8
1.6	Mit dem Notfallkoffer vertraut werden	9
1.7	Richtig Taped	11
1.8	Die Erste Hilfe	20
1.9	Was muss dokumentiert werden?	27
1.10	Wann überweisen?	30
1.11	Wann sind weitere Untersuchungen erforderlich?	30
2	Untersuchung und Diagnostik bei Sportverletzungen	31
2.1	Einleitung	32
2.2	Untersuchung der peripheren Gelenke	33
2.3	Häufige Verletzungen der oberen Extremitäten	37
2.4	Häufige Verletzungen der unteren Extremitäten	53
2.5	Untersuchung der Wirbelsäule	83
2.6	Häufige Verletzungen der Wirbelsäule	93
3	Behandlung und Rehabilitation	113
3.1	Einleitung	114
3.2	Wundheilung	116
3.3	PRICE	118
3.4	Bewegungsausmaß	124
3.5	Muskelreeducation und -training	127
3.6	Propriozeption	129
3.7	Schienen und Orthesen	132
3.8	Wiederaufnahme des Laufens	133
3.9	Fallbeispiele	134
4	Return to play – Wieder im „Spiel“	181
4.1	Einleitung	182
4.2	Funktionelle Leistungstests	183
4.3	Sportspezifisches Geschicklichkeitstraining	189
4.4	Plyometrisches Training	191
4.5	Zusätzliches Krafttraining	192
5	Umfassende Sportlerbetreuung	195
5.1	Unterwegs mit dem Team	196
5.2	Schweigepflicht	199

X Inhaltsverzeichnis

5.3	Medikamente im Sport	201
5.4	Warme Klimazonen	204
5.5	Kühle Klimazonen	205
5.6	Wasseraufnahme	206

Anhang 207

Abbildungsnachweis	208
Abkürzungsverzeichnis	208
Literatur	209
Register	211