

Verletzungen

Sind wir doch mal ehrlich zu uns selber! Alle haben wir einen Führerschein und somit auch irgendwann mal einen Erste-Hilfe-Kurs besucht. Beim Trainerschein gab es da auch noch einen Vortrag, aber was wissen wir denn noch?

Sportverletzungen	Wissenswertes
• tabellarische Übersicht • Grundsätze • Erstversorgung • Eisbox • 6 Tips zur schnellen Hilfe • Wie gehe ich mit (offenen) Wunden um? • Verbote bei Wunden • Wie kann ich Muskelkrämpfe vermeiden? • Informationen zum Wadenkrampf • Was tun gegen Kreislaufbeschwerden nach sportlicher Anstrengung? • Muskelkater ist immer ein Alarmzeichen • Knieschmerzen treten bei vielen Jugendspielern auf • Aufbautraining nach Muskelverletzungen • Nasenbluten – was tun? • Gründe für mangelnde Beweglichkeit • Erläuterungen zum Kreuzbandriss • Was ist eigentlich eine Schleimbeutelentzündung?	• System GABI • Der Ersthelfer • Was gehört zur Erste-Hilfe-Ausrüstung? • leidiges Thema Erkältung • Oft hört man vom Laktatetest. Was ist das eigentlich? • übersäuerte Muskeln • die richtige Atmung • der Fuß (Aufbau) • Grenzen der Leistungsfähigkeit • Was tun bei Übertraining? • Hygiene ist wichtig • Wissenswertes zum Kreuzband und Knie • Die Gelenke – mobile Verbindungen des Skeletts • Wissenswertes zu den Adduktoren • Wissenswertes zur Arthroskopie • Wissenswertes zum Seitenstechen • die Achillessehne • der Thompson-Test • Sauerstoffschuld

Downloads zum Thema

- [Vitamine.pdf \(548058 Downloads \)](#)
- [Verletz.pdf \(430758 Downloads \)](#)