



## **Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung

*Lars Peterson, Per Renström*

**Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung** Lars Peterson, Per Renström

 [Download Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung ...pdf](#)

 [Online lesen Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlun ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung Lars Peterson, Per Renström

---

534 Seiten

textico.de

Die besten Verletzungen sind die, die nicht eintreten. Oder schnell behandelt und ausgeheilt werden. Deshalb ist ein Verständnis der Verletzungsursachen und ihre Vermeidung/Prävention ebenso wichtig wie die Kenntnisse zu Sofortmaßnahmen und Therapie - genau diesen Ansatz verfolgen Lars Peterson und Per Renström auch mit der 3. Auflage ihres international etablierten Standardwerks *Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung* und liefern damit einen wichtigen Beitrag zur Sportgesundheit für Mediziner, Trainer und Sportler, sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport. Peterson und Renström konzentrieren sich auf die Prävention, Verletzung und Rehabilitation mit einem Schwerpunkt auf die Diagnose und Behandlung - Vorbereitung und Training spielen dabei eine eher untergeordnete Rolle. Vorneweg liefern die beiden Autoren zuerst eine Definition einer Sportverletzung, die entweder durch große Krafteinwirkung oder zu viele kleine Einwirkungen, genauer durch Überlastung entstehen können. Als nächstes dann die möglichen Verletzungen, inklusive Präventions- und Behandlungsmaßnahmen von Muskeln und Skelettsystem/Sehnen und Bändern. Sehr spannend ist das dritte Kapitel "Mechanismen und Ätiologie von Verletzungen" in dem typische Verletzungsmuster, Trainingsfehler, Ursachen, Symptome und Behandlungen bestimmter Sportarten (Laufen) oder Bewegungsarten (Werfen) analysiert werden. Schutzausrüstung und Behandlungsprinzipien runden das Grundlagenkapitel ab, bevor es dann mit diesem Wissen einmal durch den Körper geht: vom Kopf über Rumpf, Schultern und Hand, Sprunggelenk bis Leiste. Detailreich erklären Peterson und Renström Funktion, mögliche Verletzungen, Diagnose, Behandlung und Rehabilitation bis Prävention. Abschließend noch Sonderthemen: Was ist besonders bei Kindern und Jugendlichen zu beachten (als Jugtrainer ein sehr wertvolles und selten behandeltes Kapitel), Verletzungen in extremen Umgebungen wie Kälte, Hitze und Höhe, besondere Aktivitäten etwa mit behinderten Menschen, allgemeine Risikofaktoren etwa durch Infekte und zuletzt noch ein kurzer Teil zum Training wie die Aufwärmphase und zur Rehabilitation mit Übungen. *Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung* ist das definitive Lehrbuch und Nachschlagewerk zu Sportverletzungen, ihrer Prävention, Diagnose und Behandlung. Zeichnungen, Bilder, Schaubilder und knappe, verständliche, mitunter auch anspruchsvolle Texte machen die etwas mehr als 500 Seiten zum Grundlagenwerk für Trainer und Sportler, die in erster Linie Verletzungen vermeiden wollen. --Wolfgang Treß/textico.de Pressestimmen

"Die Darstellung der möglichen Sportverletzungen ist sehr umfassend und lässt immer wieder den großen praktischen Erfahrungsschatz der Autoren erkennen. Das Buch ist eine wahre Fundgrube für den sportmedizinisch interessierten Leser. Hinzu kommen wertvolle Tipps zu sinnvollem Verhalten und zweckmäßiger Behandlung." (Sportverletzung Sportschaden 2/1994)

"Die übersichtliche, didaktisch gelungene und anwendungsbezogene Aufbereitung macht das Werk zu einem unentbehrlichen Hilfsmittel für Trainer und medizinischen Betreuer." (Deutsches Ärzteblatt 8.9.1988)

Rezension

Die besten Verletzungen sind die, die nicht eintreten. Oder schnell behandelt und ausgeheilt werden. Deshalb ist ein Verständnis der Verletzungsursachen und ihre Vermeidung/Prävention ebenso wichtig wie die Kenntnisse zu Sofortmaßnahmen und Therapie - genau diesen Ansatz verfolgen Lars Peterson und Per Renström auch mit der 3. Auflage ihres international etablierten Standardwerks *Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung* und liefern damit einen wichtigen Beitrag zur Sportgesundheit für Mediziner, Trainer und Sportler, sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport. Peterson und Renström konzentrieren sich auf die Prävention, Verletzung und Rehabilitation mit einem Schwerpunkt auf die Diagnose und Behandlung - Vorbereitung und Training spielen dabei eine eher untergeordnete Rolle. Vorneweg liefern die beiden Autoren zuerst eine Definition einer Sportverletzung, die entweder durch große Krafteinwirkung oder zu viele kleine Einwirkungen, genauer durch Überlastung entstehen können. Als nächstes dann die

möglichen Verletzungen, inklusive Präventions- und Behandlungsmaßnahmen von Muskeln und Skelettsystem/Sehnen und Bändern. Sehr spannend ist das dritte Kapitel "Mechanismen und Ätiologie von Verletzungen" in dem typische Verletzungsmuster, Trainingsfehler, Ursachen, Symptome und Behandlungen bestimmter Sportarten (Laufen) oder Bewegungsarten (Werfen) analysiert werden. Schutzausrüstung und Behandlungsprinzipien runden das Grundlagenkapitel ab, bevor es dann mit diesem Wissen einmal durch den Körper geht: vom Kopf über Rumpf, Schultern und Hand, Sprunggelenk bis Leiste. Detailreich erklären Peterson und Renström Funktion, mögliche Verletzungen, Diagnose, Behandlung und Rehabilitation bis Prävention. Abschließend dann noch Sonderthemen: Was ist besonders bei Kindern und Jugendlichen zu beachten (als Jugtrainer ein sehr wertvolles und selten behandeltes Kapitel), Verletzungen in extremen Umgebungen wie Kälte, Hitze und Höhe, besondere Aktivitäten etwa mit behinderten Menschen, allgemeine Risikofaktoren etwa durch Infekte und zuletzt noch ein kurzer Teil zum Training wie die Aufwärmphase und zur Rehabilitation mit Übungen. *Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung* ist das definitive Lehrbuch und Nachschlagewerk zu Sportverletzungen, ihrer Prävention, Diagnose und Behandlung. Zeichnungen, Bilder, Schaubilder und knappe, verständliche, mitunter auch anspruchsvolle Texte machen die etwas mehr als 500 Seiten zum Grundlagenwerk für Trainer und Sportler, die in erster Linie Verletzungen vermeiden wollen. --Wolfgang Treß/textico.de

Download and Read Online Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung Lars Peterson, Per Renström #3RJBIUNCZ9V

Lesen Sie Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung von Lars Peterson, Per Renström für online ebook Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung von Lars Peterson, Per Renström Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung von Lars Peterson, Per Renström Bücher online zu lesen. Online Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung von Lars Peterson, Per Renström ebook PDF herunterladen Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung von Lars Peterson, Per Renström Doc Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung von Lars Peterson, Per Renström Mobipocket Verletzungen im Sport: Prävention und Behandlung von Lars Peterson, Per Renström EPub