

XY schmerzt, was tun?

Was sich hier wie das Horrorkabinett des Unterwasser-Rugby liest, kommt meistens sehr selten vor. Also bitte nicht überbewerten. Aber auch nicht unterbewerten, denn niemand mag seine Spielerkarriere unnötig verkürzen, nur weil man nicht so auf seinen Körper hört, wie es angebracht wäre.

Bei längeren Pausen vom Unterwasser-Rugby einfach den Arzt auch noch fragen, welche Bewegungen respektive welchen Sport man in der Zwischenzeit machen darf. Besonders für die Bewegungsmenschen unter uns ist hier gesunder Menschenverstand gefragt. Wer den vor Bewegungswahn nicht berücksichtigen kann, dem empfehle ich aus eigener Erfahrung Training mit einem persönlichen Trainer.

Schmerz

Kopfschmerzen, ohne Prellung am Kopf
Schmerzen auf Fussrücken, wenn ich Fuss anziehe, dann schmerzt/zieht es stärker

Gefühl des Wellengangs im
Schwimmbeckenwasser, Schwindel bis zu
Ausfall des Gleichgewichtsinns, Hunger, evt.
zucken die Pupillen hin und her
Umgedrehter Finger

Wenn ich abtauche tut es mir im Schädel
unter den Augenbrauen, oder im Kiefer bei
den Zähnen stechend weh

Mein Kreuz schmerzt nach dem Training

Meine Schulter schmerzt bei
Gelenkübergängen nach einem Rückschlag

Aktion

Trink Wasser, du Dörrobst!

Du hast es wohl übertrieben: Verdacht auf
Sehnenscheidenentzündung, Termin beim
Arzt

Keine Panik, das ist eine Unterzuckerung...
Flüssiger Zucker trinken und warten, bis es
wieder geht. Müsliriegel geht auch, wirkt
aber langsamer

Mit Tape den Finger an einen Nachbarfinger
binden und abwarten. Schmerzt der Finger
nach einer Woche immer noch, ab zum Arzt.
Es könnte was schlimmeres sein.

Du bist erkältet und deine Stirn- oder
Kieferhöhlen sind voll mit Schleim. Tja,
aussetzen und in der Apotheke was
Schleimlösendes holen. In Zukunft besser auf
sich achten und Erkältungen vorbeugen...

Vielleicht hast du ein hohles Kreuz und
machst das beim Delphinbeinschlag noch
extremer. Vorschlag: Spezifisches
Krafttraining, damit du gar kein hohles
Kreuz mehr machst.

Lass es vom Arzt abklären, selbst wenn nur
ein kleiner, dumpfer Schmerz bleibt.
Vielleicht eine Sehnen- oder
Bänderverletzung. Da die langwierig sind,
willst du lieber sofort mit der Reha beginnen,
statt länger als nötig vom Unterwasser-
Rugby fernzubleiben.

Dokument erstellt von Elisa Mosler am am 11.8.12