

## 13 Sportverletzungen Fachinformation

### Medizinischer Hintergrund

Unter Sportverletzungen wollen wir an dieser Stelle Verletzungen des Bewegungsapparates beim Sport verstehen. Diese kommen relativ häufig vor. Die Verletzungsmuster sind hierbei unterschiedlich, am bekanntesten sind Verstauchungen, Verrenkungen und Prellungen.

#### Verstauchung (Distorsion):

Eine Verstauchung oder Distorsion entsteht, wenn die Gelenkstrukturen vorübergehend gegeneinander verschoben werden. Durch Gewalteinwirkung werden die Gelenkflächen über das normale Maß hinaus voneinander getrennt, kehren dann aber wieder in ihren Ausgangszustand zurück. Auch wenn die Trennung und Verschiebung nur vorübergehend und kurzzeitig ist, können dadurch erhebliche Verletzungen an Gelenkkapsel und Bandapparat entstehen.

#### Verrenkung (Luxation):

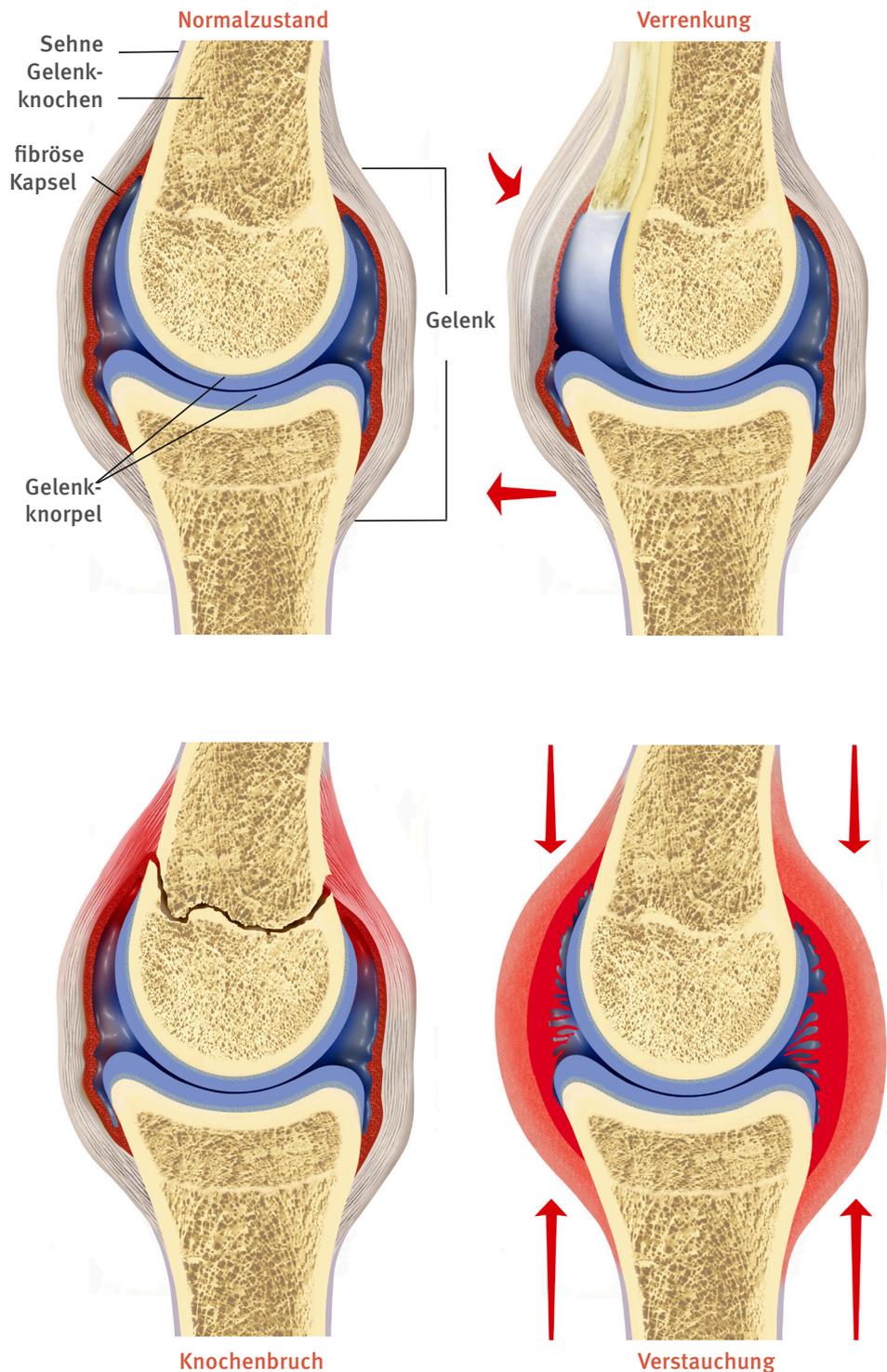
Eine Verrenkung oder Luxation entsteht, wenn die Gelenkstrukturen durch Gewalteinwirkung nicht nur vorübergehend gegeneinander verschoben werden. Nach Beendigung der Gewalteinwirkung verbleiben sie in dieser unnatürlichen Stellung. Dabei kommt es häufig zu Rissen in der Gelenkkapsel und zu Bänderrissen.

Zu den o. g. Symptomen kommt bei der Verrenkung die sichtbare Fehlstellung des Gelenkes hinzu.

#### Wichtig:

Bei einer Luxation können immer Blutgefäße und Nerven verletzt werden. Die Einrenkung muss so rasch wie möglich erfolgen.

Einrenken darf nur ein Arzt!



## 13 Sportverletzungen Fachinformation

### Medizinischer Hintergrund

#### Prellungen (Kontusion):

Prellungen entstehen durch direkte stumpfe Gewalteinwirkung von außen ohne sichtbare Verletzung der Haut. Es kommt zu einer Schwellung. Ein Blutaustritt aus beschädigten Kapillaren in das umgebende Gewebe kann nach außen als Bluterguss („blauer Fleck“) sichtbar werden.

#### Muskelerzerrungen und Muskelfaserriss (Distension):

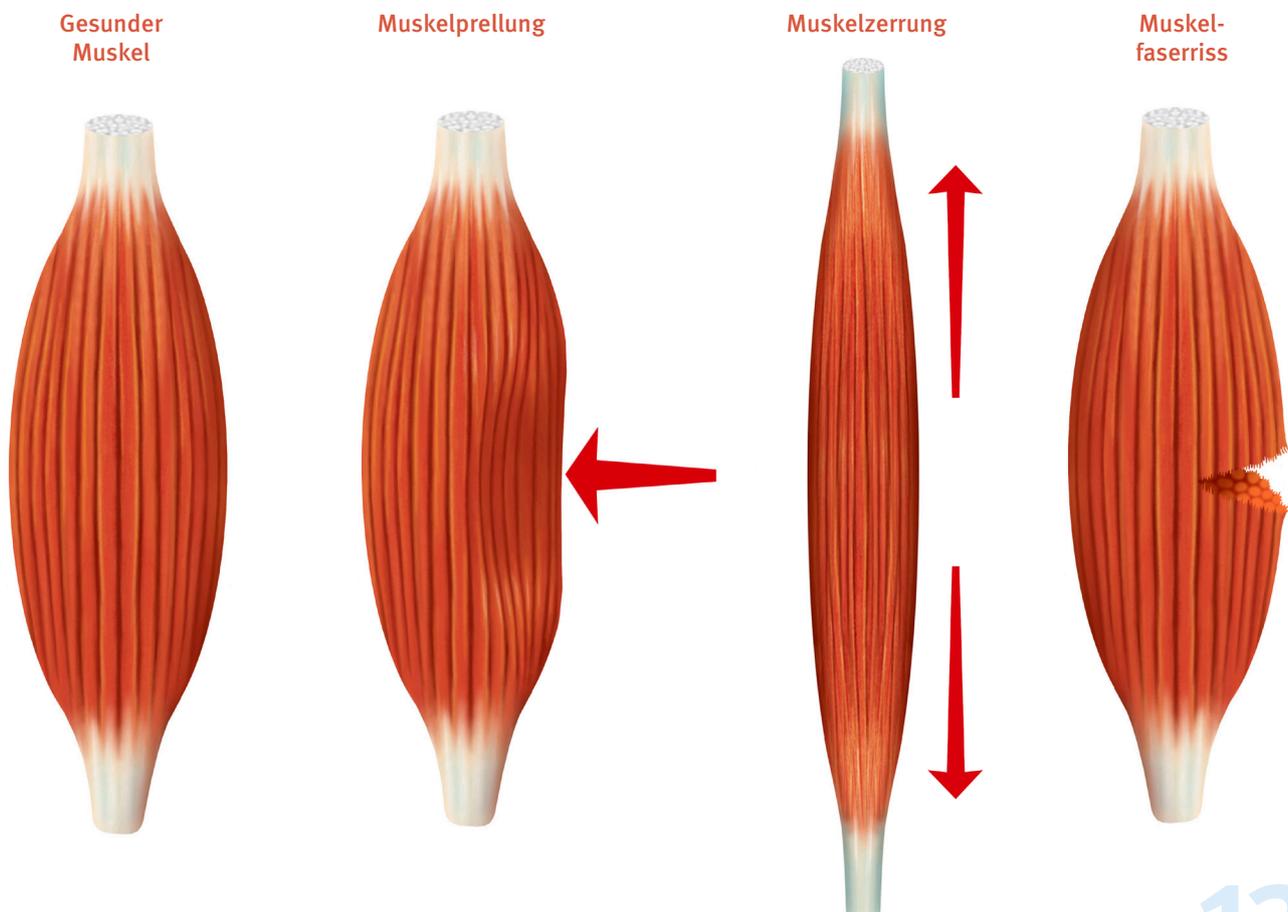
Bei einer Muskelzerrung werden die Muskelfasern überdehnt.

Bei Muskelfaserrissen zerreißen einzelne Fasern oder ganze Muskelstränge. Dabei kann es zu massiven Einblutungen ins Gewebe kommen.

Beide Verletzungsarten entstehen meist durch Überbeanspruchung der einzelnen Muskelgruppen oder durch mangelndes Dehnen vor der Belastung.



Sportunterricht macht Spaß, birgt aber auch Risiken.



## 13 Sportverletzungen Fachinformation

### Symptome und Erste-Hilfe-Maßnahmen

Die Verletzungen können in ihrer Intensität sehr unterschiedlich sein, von nur leicht bis schwerwiegend.

#### Symptome:

Für den Ersthelfer zeigen die verschiedenen Sportverletzungen einige gemeinsame Symptome:

- unmittelbar eintretender, oft starker Schmerz
- Bewegungseinschränkung oder Bewegungsunfähigkeit des betroffenen Gelenks bzw. Kraftlosigkeit der betroffenen Muskelregion
- Schwellung durch die meist eintretende Blutung ins Gewebe

Eine genaue Diagnose durch den Ersthelfer ist meist nicht möglich und auch nicht notwendig. Sie erfolgt ggf. später durch den Arzt.

#### Maßnahmen:

Mit Anwendung der PECH-Regel kann der Ersthelfer den Verletzten wirksam betreuen, die Schmerzen des Betroffenen reduzieren und den Heilungsverlauf günstig beeinflussen.

Die **PECH-Regel** setzt sich wie folgt zusammen:

**P**ause: Der betroffene Körperteil sollte ruhiggestellt und nicht mehr belastet werden.

**E**is: sofortige Kühlung des verletzten Gelenks durch Kältekompressen

**C**ompression: Eine Kältekomresse mit einer elastischen Binde befestigen und so eine Kompression erzeugen.

**H**ochlagerung: Die betroffene Stelle hochlagern.



F1302



F1301

Kühlmittel darf niemals direkt auf die Haut gelegt werden!  
Kein Eisspray verwenden!  
Erste Kühlphase 30 – 45 Minuten, danach noch einige Zeit sporadisch weiterkühlen.