

Sportverletzungen

Allgemeines

Niemals waren Interesse und Teilnahme an sportlichen Aktivitäten höher als in heutigen Tagen.

Immer mehr Menschen engagieren sich in Aerobic, Schwimmen, Kickboxen, Tennis, Handball, Fahrradfahren, Basketball u.a., die zu ihrer physikalischen Fitness beitragen. Unglücklicherweise geht mit diesen zunehmenden Aktivitäten auch eine ansteigende Anzahl an Sportverletzungen einher.

Mehr als jemals zuvor sind wir uns jedoch auch darüber bewusst, wie wir Verletzungen vermeiden können, z.B. durch gute Schutzausstattung, durch einen durchtrainierten Körper und richtige Aufwärmphasen vor Beginn eines Trainings.

Bedenken Sie aber immer auch die allgemeine körperliche Verfassung und teilen Sie Ihre Aktivitäten dementsprechend ein. Zum Beispiel macht sich jemand, der gerade eine schwere Erkältung oder eine Infektion überwunden hat, eher noch anfälliger für weitere Erkrankungen, wenn er nicht sorgfältig sein Training auf ein bestimmtes Maß einschränkt.

Die häufigsten Verletzungen, die im Sport auftreten, sind akute Traumata und Überlastungen. Das akute Trauma erfordert eine umgehende Behandlung (wie z.B. ein Bruch oder eine Verrenkung). Eine Überlastungsverletzung ist subtiler und wird möglicherweise nicht sofort erkannt. Sie tritt als Reaktion auf Überstrapazierung, falsche Techniken usw. auf.

Solche Verletzungen entwickeln sich langsam, stören das Training und zeigen nur allmählich Verbesserungen. Beispiele solcher Überlastungsverletzungen sind Muskelrisse, Verzerrungen und Verstauchungen, Sehnenentzündungen und Schleimbeutelentzündungen. Jeder, der sich im Sport engagiert, sollte sich nicht nur die Vorteile eines Fitnessprogramms vor Augen halten, sondern auch das hohe Potential an Verletzungen berücksichtigen, das mit der Aktivität einhergeht. Dazu gesellen sich bei den schlagenden und tretenden Sportarten noch Blaue Augen, Cuts, Hauteinrisse, Nasenbluten und Hämatome. Meist jedoch alles nicht so drastisch und heilt schnell wieder ab.

Bänderzerrungen

Bei einem Bänderriss, auch Verstauchung genannt, handelt es sich um die Überdehnung oder den Riss des Fasergewebes, das Knochen mit Knochen oder Knorpel mit Knochen verbindet. Meistens tritt er infolge einer plötzlichen Kraftanwendung, typischerweise einer Drehbewegung, auf, für deren Kontrolle die umgebenden Muskeln nicht stark genug sind.

Wie Zerrungen können auch Verstauchungen von kleineren Anrissen bis hin zu vollständigem Durchreißen variieren. Aber Verstauchungen benötigen einen

längeren Heilungsprozess und können Knochen aus ihrer Stellung drücken. Auf diese Weise verursachen sie auch eine Verletzung des umgebenden Gewebes. Deshalb sind Verstauchungen viel ernsthafter als Zerrungen.

Ein gerissenes Band erfordert medizinische Behandlung. Bänder besitzen nur eine geringe Blutversorgung und Bänderrisse unterliegen einem ebenso langen Heilungsprozess wie Brüche. Eine Knöchel-Verstauchung ist wahrscheinlich die häufigste Sportverletzung. Wahrscheinlich liegt das am Aufbau des Knöchels und an der Tatsache, dass er das gesamte Körpergewicht tragen muss. Das Knie ist ebenso verletzungsgefährdet. Es wird bei jeder Hüftbewegung gedreht und gedehnt.

Zu den am häufigsten ausgeübten Sportarten, die solche plötzlichen Dreh- oder Start- und Stop-Bewegungen beinhalten, gehören Tanzen, Tennisspiel, Soccer, Radfahren auf unebenem Gebiet und Abfahrtslauf im Ski. Dabei treten die Knöchel- oder Knieverstauchungen am häufigsten auf. Wie Zerrungen kann auch Verstauchungen vorgebeugt werden, indem man gutes Krafttraining betreibt und Dehntechniken anwendet. Starke, flexible Muskeln in den Gebieten um Knöchel und Knie als auch in der Quadriceps- Muskelgruppe, die auf der Vorderseite des Schenkels verläuft, können gegen Verstauchungen schützen. Nach einer Verstauchung sollten Sie das betroffene Gebiet mit einer elastischen Bandage oder einer Klammer stützen, um eine erneute Verletzung zu verhindern.

Bei einer Knöchel-Verstauchung handelt es sich entweder um eine Dehnung und einen Anriss einer oder mehrer Bänder des Knochens (erster oder zweiter Grad) oder um eine ernsthafte Knöchelverletzung, bei der ein oder mehr Bänder gedehnt und völlig zerrissen werden (Grad 3). Anzeichen und Symptome einer Knöchelverstauchung umfassen Knöchelschmerzen zum Zeitpunkt der Verletzung (starke Schmerzen bei Grad 2 und 3), ein Pochen oder Ziehen in den äußeren Knöchelteilen, Empfindlichkeit auf der verletzten Seite (extreme Empfindlichkeit bei Grad 2 und 3), Funktionsverlust und Verlust der Gelenkstabilität, Anschwellen des Knöchels und Quetschungen (Quetschungen des ersten Grades können erst Stunden später auftreten, beim zweiten und dritten Grad erfolgen sie unmittelbar). Bei einer milden Verstauchung (Grad 1) umfasst die Behandlung Ruhestellung, Kühlung, Kompression, und Hochstellung. Außerdem können Massagen angenehm sein und die Schwellungen zurückbilden.

Suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn die Beschwerden größer werden oder sich innerhalb der folgenden 24 Stunden nicht verbessern. Bei mittel- und sehr schweren Knöchelverstauchungen (Grad 2 und 3) muss ein Arzt unbedingt zugezogen werden, und Sie sollten einen Gehgips erhalten. Nach Entfernung des Gipses sind u.U. Behandlungen im Whirlpool sowie mit Ultraschall oder eine physikalische Therapie notwendig. Die Erholung von einer leichten Knöchelverstauchung, um wieder leichte Aktivitäten aufnehmen zu können, nimmt etwa 5-7 Tage in Anspruch.

Eine vollständige Ausheilung wird aber erst nach 6 Wochen abgeschlossen sein. Eine mäßige Verstauchung benötigt durchschnittlich 6-10 Wochen und eine schwere Verstauchung 12-16 Wochen. Die Knie-Verstauchung ist eine starke Überdehnung von einem oder mehrerer Bänder im Knie. Wenn diese Verstauchung zwei oder mehr Bänder betrifft, wird die Behinderung größer sein als bei einzelnen Verstauchungen. Ein Verstauchungsbruch liegt vor, wenn die Bänder ein Knochenfragment lösen. Es gibt drei Arten von Knieverstauchungen: die leichten (Grad 1), bei denen ein Teil der

Bandfasern einreißt, aber kein Funktionsverlust eintritt, die mittelschweren (Grad 2), bei denen ein Teil des Bandes reißt und teilweisen Funktionsverlust nach sich zieht, und die schweren (Grad 3), einem vollständigen Riss des Bandes oder eine vollständige Lösung des Bandes vom Knochen, die von komplettem Funktionsverlust begleitet wird. Eine schwere Knieverstauchung erfordert eine chirurgische Reparatur. Anzeichen und Symptome einer Knieverstauchung umfassen starke Schmerzen zum Zeitpunkt der Verletzung, Empfindlichkeit auf der verletzten Seite, Schwellungen im Knie und Quetschungen, die bald nach der Verletzung auftreten.

Die Behandlung hängt vom Grad der Verletzung ab, so dass eine ärztliche Diagnose unbedingt eingeholt werden sollte. Er kann eine Schiene vom Knöchel bis zur Leiste anbringen, um das verstauchte Knie ruhig zu stellen. Die Rehabilitation sollte mit täglichen Übungen beginnen, wenn Gips oder Stützverbände nicht mehr notwendig sind. Außerdem empfiehlt sich eine physikalische Therapie bei mäßigen und schweren Verstauchungen. Der durchschnittliche Heilungsprozess dauert bei leichten Verstauchungen (Grad 1) 2-6 Wochen, bei mäßigen (Grad 2) 6-8 Wochen und bei schweren Verstauchungen (Grad 3) zwischen 8 Wochen bis 10 Monaten. Eine Handgelenksverstauchung ist ein starkes Überdehnen eines oder mehrerer Bänder im Handgelenk. Wie bei Knöchel- und Knieverstauchungen gibt es drei Typen: leicht (Grad 1), bei dem einige der Bandfasern einreißen, aber kein Funktionsverlust eintritt, mittelschwer (Grad 2), wo ein Teil des Bandes reißt und teilweisen Funktionsverlust nach sich zieht, und schwer (Grad 3), einem vollständigen Riss des Bandes oder eine vollständige Lösung des Bandes vom Knochen, die von komplettem Funktionsverlust begleitet wird. Eine schwere Verstauchung erfordert eine chirurgische Reparatur. Anzeichen und Symptome einer Handgelenksverstauchung umfassen starke Schmerzen zum Zeitpunkt der Verletzung, ein Pochen oder Ziehen im Handgelenk, Empfindlichkeit auf der Seite der Verletzung, Schwellungen des Handgelenkes und Quetschungen, die bald nach der Verletzung auftreten. Eine Behandlung erfordert die Betreuung durch einen Arzt, der einen Gips oder eine elastische Bandage anlegen kann, und physikalische Therapie bei mäßigen oder schweren Verstauchungen. Die Rehabilitation sollte mit täglichen Übungen beginnen, wenn Gips oder Stützverbände nicht mehr notwendig sind. Die durchschnittliche Heilungsdauer beträgt bei leichten Verstauchungen (Grad 1) 2-6 Wochen, bei mäßigen (Grad 2) 6-8 Wochen und bei schweren Verstauchungen (Grad 3) zwischen 8 Wochen bis 10 Monate

Dehydrierung

Dehydrierung kennzeichnet sich durch den Verlust von Wasser und wichtigen Körpersalzen.

Zeichen und Symptome einer Dehydrierung umfassen einen trockenen Mund, vermindertes oder völlig fehlendes Urinieren, eingefallene Augen, faltige Haut, Verwirrung, niedrigen Blutdruck und Koma. Die Hauptursache ist auf extremes Schwitzen während körperlicher Betätigung zurückzuführen, besonders bei heißem, feuchten Wetter.

Ausschlaggebend können auch fortgesetztes Erbrechen oder Durchfall sein, der Gebrauch von Diuretika (Entwässerungspillen) oder Arzneimitteln, die Flüssigkeiten und Elektrolyte verringern. Weitere Ursachen liegen in übermäßigem Sonnen- oder

Hitzeinfluss, zuvor erlittenen Erkrankungen mit hohem Fieber oder chronischen Nierenerkrankungen vor. Mögliche Komplikationen bei Dehydrierung umfassen Blutdrucksturz, Schock oder sogar den Tod, wenn eine schwere Dehydrierung andauert. Einer Dehydrierung kann vorgebeugt werden.

Nehmen Sie während körperlichen Aktivitäten, die Schwitzen hervorrufen können, häufig kleine Mengen Trinkwasser zu sich. Wenn Sie unter Erbrechen oder Durchfall leiden, nehmen Sie kleine Flüssigkeitsmengen mit freiverkäuflichen Elektrolytpräparaten zu sich, und zwar alle 30-60 Minuten. Falls Sie Diuretika benutzen, sollten Sie sich täglich wiegen.

Teilen Sie Ihrem Arzt jeden Gewichtsverlust mit, der über 3 Pfund pro Tag oder 5 Pfund pro Woche beträgt. Sie sollten sich vor und nach den Trainingsphasen wiegen. Und überspringen Sie das Training, wenn ein Gewichtsverlust von 2 % oder mehr nicht ausgeglichen wurde. Die Behandlung einer Dehydrierung sollte nur unter Aufsicht eines Arztes erfolgen. Dazu gehört normalerweise Bettruhe und die häufige Aufnahme kleiner Mengen klarer Flüssigkeiten (größere Mengen können Erbrechen verursachen). Schwere oder andauernde Fälle erfordern die Einlieferung ins Krankenhaus, wo eine intravenöse Versorgung mit Flüssigkeit vorgenommen werden kann.

Gehirnerschütterung

Bei einer Gehirnerschütterung handelt es sich um einen starken Schock des Gehirns, der sofort die Gehirnfunktionen verändert und möglicherweise auch den Verlust des Bewusstseins nach sich zieht.

Bei einer leichten Gehirnerschütterung treten Symptome wie vorübergehender Bewusstseinsverlust, Erinnerungsverlust und emotionale Instabilität auf. Bei einer schweren Gehirnerschütterung können fortgesetzter Bewusstseinsverlust, erweiterte Pupillen, Veränderung der Atmung, gestörtes Sehvermögen, mangelndes Gleichgewicht und Erinnerungsverlust eintreten. Das Ausmaß der Verletzung kann nur von einem Arzt bestimmt werden.

Bei einer leichten Gehirnerschütterung kann die Person nach der Untersuchung wieder nach Hause gehen, allerdings nur, wenn eine verantwortungsvolle Begleitung vorhanden ist, die auch auf ernsthaftere Symptome achtet. Folgen Sie den Anweisungen des Arztes sehr sorgfältig, wenn Sie die Verantwortung tragen, denn es gibt mehrere Symptome, die als Nacheffekte auftreten und dem Arzt mitgeteilt werden müssen.

Besonders kritisch sind die ersten 24 Stunden nach der Verletzung, aber auch später können noch ernstzunehmende Nacheffekte auftreten. Auch ist es möglich, dass das gesamte Ausmaß der Verletzung in den ersten 48-72 Stunden noch nicht erkennbar wird. Eine vollständige Erholung ist umso wahrscheinlicher, je früher die Diagnose und Behandlung einsetzt. Einer Gehirnerschütterung beugen Sie am besten damit vor, dass Sie bei jeder Aktivität, die eine Kopfverletzung ermöglicht, einen Schutzhelm tragen.

Gelenkverrenkungen

Wenn die normale Ausrichtung eines Gelenkes gestört wird, spricht man von einem verrenkten Gelenk.

Eine Person, bei der man ein verrenktes Gelenk vermutet, sollte nicht bewegt werden. Man sollte medizinische Hilfe suchen und vor Ort Erste Hilfe leisten. Wenn es absolut notwendig ist, dass Sie die verletzte Person vor Eintreffen des Arztes bewegen, stellen Sie das betroffene Gebiet ruhig, indem Sie es mit irgendeinem Gegenstand schienen. Bei einer Verrenkung handelt es sich um eine schwere Verletzung und man sollte der verletzten Person unverzüglich ärztliche Aufmerksamkeit schenken.

Bei einer Ausrenkung der Schulter wird der Humerus (Oberarmknochen) aus seiner Fassung im Schultergelenk gedrückt. Anzeichen und Symptome umfassen qualvollen Schmerz zum Zeitpunkt der Verletzung, Funktionsverlust des betroffenen Schultergelenks und starke Schmerzen beim Versuch, es zu bewegen, Berührungsempfindlichkeit, Schwellungen und Quetschungen auf der Seite der Verletzung und Taubheit oder Lähmungen im Arm durch Druck, Einengung oder Abschnürung von Blutgefäßen oder Nerven. Außerdem kann es zu sichtbaren Deformierungen der verrenkten Knochen kommen, wenn sie in der ausgerenkten Stellung verbleiben. Wenn sie sich von selbst wieder an die richtige Stelle setzen, gibt es keine sichtbaren Deformierungen, aber der Schaden bleibt derselbe.

Die Behandlung einer Schulterverrenkung sollte nur von einem Arzt vorgenommen werden. Bis der eintrifft, sollte man die verletzte Person in Decken hüllen und warm halten, um einen Schock zu verhindern. Bewegen Sie die Person nicht, es sei denn, es ist absolut notwendig. Sie können so weitere Verletzungen vermeiden. Warten Sie auf die ärztliche Hilfe.

In Extremfällen ist eine Operation notwendig, um die normale Stellung des Gelenkes zurückzugewinnen. Nach einer korrigierten Schulterverrenkung sollte die Schulter bis zu 8 Wochen ruhiggestellt werden. Der vollständige Heilungsprozess der verletzten Bänder nimmt mindestens 6 Wochen in Anspruch und umfasst normalerweise auch ein Rehabilitationsprogramm, um einer wiederholten Verletzung vorzubeugen.

Hüftverrenkungen sind eine schwere Verletzung, bei der die angrenzenden Knochen der Hüfte deplaziert werden, so dass sie sich nicht mehr berühren. Häufig werden sie durch Knochenbrüche, Bänder- und Sehnenrisse begleitet. Eine umgehende Behandlung ist absolut notwendig, um eine dauerhafte Beschädigung des Knochens oder des Ischiasnervs zu verhindern. Anzeichen und Symptome umfassen starke Schmerzen in der Hüfte zum Zeitpunkt der Verletzung sowie bei Bewegungsversuchen, darüber hinaus Schwellungen und Quetschungen auf der verletzten Seite und Taubheit und Lähmung unterhalb der Verrenkung infolge von Druck, Einengung oder Abschnürung von Blutgefäßen oder Nerven. Auch kann es zu sichtbaren Deformierungen kommen, wenn die Knochen in der verrenkten Stellung bleiben. Das Bein kann verdreht oder verkürzt erscheinen. Wenn sich die Verrenkung von selbst wieder normalisiert, gibt es keine sichtbaren Deformierungen, aber der Schaden bleibt gleich. Hüllen Sie die verletzte Person in Decken und halten Sie sie warm, um einen Schock zu verhindern. Bewegen Sie die Person nicht, es sei denn, es ist absolut notwendig. Sie können so weitere Verletzungen vermeiden. Warten Sie auf die ärztliche Hilfe. Nur ein Arzt oder eine erfahrene Person sollten den Versuch

einer Einrenkung unternehmen. In Extremfällen ist eine Operation notwendig, um die normale Stellung des Gelenkes zurückzugewinnen. Nach einer korrigierten Hüftverrenkung muss das Gelenk möglicherweise 4-6 Wochen in einem Gips ruhiggestellt werden. Der vollständige Heilungsprozess der verletzten Bänder nimmt mindestens 6 Wochen in Anspruch. Setzen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten möglichst erst nach 3 Monaten wieder fort.

Rehabilitationsübungen sollten täglich ausgeführt werden, sobald die Schmerzen zurückgegangen sind. Eine Fingerverrenkung ist eine Verletzung des Fingergelenkes, bei der die angrenzenden Knochen aus ihrer normalen Stellung gebracht werden und sich nicht mehr berühren. Brüche und Bänderrisse treten häufig im selben Zusammenhang auf.

Bei Sportlern kommen Fingerverrenkungen sehr häufig vor. Anzeichen und Symptome umfassen qualvolle Schmerzen im Finger zum Zeitpunkt der Verletzung, Funktionsverlust des betroffenen Gelenkes, Empfindlichkeit über der Verrenkung, starke Schmerzen beim Versuch der Bewegung des verrenkten Fingers, Schwellungen und Quetschungen auf der verletzten Seite und Taubheit oder Lähmungen hinter der Verrenkung infolge von Druck, Einengung oder Abschnürung von Blutgefäßen und Nerven. Auch kann es zu sichtbaren Deformierungen kommen, wenn die Knochen in der verrenkten Stellung bleiben. Wenn sich die Verrenkung von selbst wieder normalisiert, gibt es keine sichtbaren Deformierungen, aber der Schaden bleibt gleich.

Die Behandlung einer Fingerverrenkung umfasst Ruhestellung, Eis, Kompression und Hochlegen des Fingers. Allerdings muss sorgfältig darauf geachtet werden, dass der Finger nicht all zu viel bewegt wird. Nur ein Arzt sollte den ausgerenkten Finger wieder in seine Position zurückbringen. In Extremfällen kann eine Operation notwendig werden, um das Gelenk wieder funktionsfähig zu machen und gerissene Bänder und Sehnen zu nähen. Die Hand sollte mit einem Gips für mindestens 2-3 Wochen ruhiggestellt werden. Der vollständige Heilungsprozess der verletzten Bänder nimmt mindestens 6 Wochen in Anspruch. Rehabilitationsübungen sollten sofort beginnen, nachdem die Stützverbände überflüssig geworden sind.

Hernia

Als Hernia (Bruch) bezeichnet man das Hervortreten eines Organs oder Muskelgewebes aus einer anormalen Öffnung.

Anzeichen und Symptome umfassen: einen Klumpen in der Leisten- oder Nabelgegend, der sich normalerweise auf leichten Druck oder Hinlegen wieder zurückbildet; ein Hervorragen an der Stelle einer vorausgegangenen Operation; skrotale Schwellungen mit oder ohne Schmerzen; Anschwellen der Schamlippen. Es gibt fünf allgemeine Typen von Hernia, die vor allem Sportler von Kampf- oder Übungssportarten betreffen und alle leichtes Unbehagen oder Schmerzen an der Stelle des Klumpens hervorrufen.

Einer Hernia kann man vorbeugen, damit die geschwächten Stellen nicht hervortreten und durch schweres Heben oder große Anstrengungen reißen. Wenn

Sie etwas zu heben haben, dann tun Sie das richtig, indem Sie Ihre Knie beugen, das Objekt hochnehmen und anheben, indem Sie Ihre Beinmuskeln benutzen.

Halten Sie das Objekt nah am Körper. Heben Sie nicht aus einer Beugung nach vorn. Wenn Sie unter einer Hernia leiden, gebrauchen Sie keine Unterstützungsmittel zum Heben, sondern lassen Sie die Verletzung chirurgisch korrigieren. Eine Behandlung erfordert die Diagnose eines Arztes. Um die Öffnung, die durch geschwächte Muskeln oder Bindegewebe entsteht, zu schließen, ist eine Operation notwendig.

Nabelhernien heilen normalerweise spontan im Alter von 4 Jahren und nur selten erfordern sie eine Operation. Wenn die Hernia eingeschnürt wird, d.h. ihre Blutversorgung verliert, können ernsthafte Krankheiten folgen, die eine Darmsprengung, Fieber, starke Schmerzen und einen Schock umfassen. Wenn Sie Symptome einer Hernia bemerken, rufen Sie einen Arzt. Und Sie sollten das sofort tun, wenn Sie gleichzeitig unter Fieber und starken Schmerzen leiden.

Knochenbrüche

Eine Fraktur ist ein Bruch in einem Knochen, Knorpel, Zahn oder einem anderen festen Körpergewebe und tritt entweder als offene oder geschlossene Form auf.

Bei einem geschlossenen Bruch bleibt die Haut intakt, bei einem offenen wird sie verletzt. Außerdem gibt es Bruchverrenkungen, bei denen der Bruch eines Knochens zusammenfällt mit der Verrenkung eines anliegenden Gelenkes. Brüche verursachen Schmerzen und die Person kann das betroffene Gebiet nicht mehr bewegen.

Manchmal minimieren die Schutzfunktionen des Körpers das Schmerzempfinden direkt nach der Verletzung, aber die Empfindung steigt dann allmählich an. Auch Schwellungen und Quetschungen werden erst nach einiger Zeit sichtbar. Bei einigen leichteren Brüchen kann die Person das geschädigte Gebiet wohl noch bewegen. Man sollte aber nicht voraussetzen, dass nur deshalb kein Bruch vorliegt, weil die Person sich noch bewegen kann.

Medizinische Hilfe ist in jedem Fall notwendig. Bewegen Sie den Patienten nicht. Überwachen Sie Blutungen und bedecken Sie die Wunden. Wenn es absolut notwendig wird, den Patienten vor Eintreffen des Arztes zu bewegen, dann stellen Sie das betroffene Gebiet durch eine Schiene ruhig. Im Krankenhaus werden dann Röntgenaufnahmen gemacht, um das Ausmaß der Verletzung zu erkennen.

Wenn es keine Knochenverschiebungen gibt, kann das Gebiet mit einem Gussgips geschützt werden. Bei auftretenden Knochenverschiebungen allerdings muss der Bruch erst durch eine Behandlung wieder begradigt werden, bevor der Gips angelegt werden kann. Manchmal ist auch eine Operation nötig, um die Knochenfragmente zu ordnen und innerlich miteinander zu verbinden. Ein Knöchelbruch kann auf beiden Seiten des Knöchels auftreten und häufig reißen auch die Knöchelbänder und das Sprunggelenk renkt sich aus.

Anzeichen und Symptome dafür sind starke Knöchelschmerzen direkt nach der Verletzung, hohe Empfindlichkeit im betroffenen Gebiet, Pochen oder das Gefühl des

Reißens auf der inneren oder äußeren Seite, eine Quetschung sofort nach der Verletzung und allgemeine Anschwellungen von Knöchel und Fuß. Die Bewegung des Knöchels in Richtung der Schmerzen kann eine Gelenklockerung aufdecken.

Zur Behandlung gehört unbedingt die unverzügliche Einschaltung eines Arztes. Der wird Ihnen u.a. zu Ruhe, Eis und Hochlagerung des Beines raten. Die Heilungsperiode kann zwischen 6 Wochen und 12 Monaten liegen, je nach Verletzungsgrad und nach der Notwendigkeit einer Operation. Manchmal wird eine physikalische Therapie nach der Entfernung des Gipses notwendig. Wenn zu schnell die normalen Aktivitäten wieder aufgenommen werden, verlängert sich der Heilungsprozess und das Risiko für eine erneute Knöchelverletzung nimmt zu.

Ein Rippenbruch ist entweder ein vollständiger oder teilweise auftretender Bruch der 12 Rippen auf jeder Seite des Körpers. Die meisten Rippenbrüche führen auch zu Verstauchungen oder Rissen des Muskelgewebes, der Bänder oder Sehnen zwischen den Rippen. Anzeichen und Symptome umfassen starke Schmerzen auf der Bruchseite, Berührungsempfindlichkeit, Unterleibsschmerzen, wenn sich der Bruch unterhalb des Zwerchfells befindet, starke Schmerzen im Brustkorb beim Niesen, Husten oder tiefen Atmen und ein Anschwellen oder Quetschungen der betroffenen Seite. Ärztliche Hilfe muss unbedingt aufgesucht werden. Wenn der Rippenbruch unkompliziert ist, reicht das Tragen eines Verbandes über 4-6 Wochen, um die Schmerzen zu lindern und Unterstützung zu leisten.

Wenn allerdings auch ein Lungenflügel, die Leber oder die Milz verletzt sind, muss die Behandlung in einer medizinischen Einrichtung erfolgen und erfordert u.U. eine Operation. Ein Tibiabruch ist ein vollständiger oder teilweiser Bruch in einem der beiden großen Beinknochen zwischen Knie und Knöchel. Anzeichen und Symptome umfassen starke Beinschmerzen direkt bei der Verletzung, ein Anschwellen des weichen Gewebes um den Bruch herum, Berührungsempfindlichkeit und Taubheit sowie Kältegefühle in Bein und Fuß, wenn die Blutversorgung behindert wird.

Es kann auch zu sichtbaren Deformationen kommen, wenn ein vollständiger Bruch erfolgt und Knochenfragmente abstehen, so dass sie den normalen Beinriss verzerren. Bei einem Tibiabruch sollten Sie unverzüglich ärztliche Hilfe holen. In der Zwischenzeit wickeln Sie die Person in Decken ein, um einen Schock zu verhindern. Wenn möglich, zerschneiden Sie die Kleidung, aber bewegen Sie dabei nicht das Bein. Der Arzt wird die gebrochenen Knochen wieder richten, u.U. mit einer Operation, wenn die Haut an der betroffenen Stelle verletzt ist. Manchmal werden die gebrochenen Segmente mit Schrauben oder Metallplatten verbunden. Nach einer Begradigung ist absolute Ruhigstellung des Beines notwendig, so dass ein starrer Gips um das Bein gelegt wird. So werden Knie und Knöchel immobilisiert. Normalerweise dauert der Heilungsprozess für einen Tibiabruch 6-8 Wochen. Eine Rehabilitation sollte einsetzen, sobald Unterstützungsverbände nicht mehr notwendig sind.

Muskelzerrungen

Bei einer Muskelzerrung werden die Fasern eines Muskels fast bis zum Einreißen überdehnt. Jedes mal, wenn ein Muskel stark zusammengezogen wird und es einen

Widerstand oder Zug in die entgegengesetzte Richtung gibt, kann eine Muskelzerrung eintreten.

Ein Riss erfolgt in dem Moment, wenn die entgegengesetzte Kraft stärker als die des Muskels ist, und manchmal kommt es sogar zum vollständigen Muskelriss. Muskelzerrungen oder -anrisse können in leichter Form auftreten. In solchen Fällen leidet man nur ein paar Tage unter Empfindlichkeit des betroffenen Gebietes. Sie sollten aber nicht ignoriert werden, da fortgesetzte Überbelastung auch zu schweren Verletzungen führen kann.

Zerrungen kommen in drei Typen vor: leichten (1), mittleren (2) und schweren (3) Grades. Die Behandlung einer Muskelzerrung hängt vom Grad der Verletzung ab. Durch eine sachgemäße Behandlung kann der Schaden minimiert werden und eine Rückkehr zu verletzungsfreier Betätigung ist sicher. Wenn ein Muskel einmal verletzt worden ist, wird er straffer und erfordert ein intensives Flexibilisierungsprogramm. Wenn man wieder vermehrt Bewegung treiben kann, ist es wichtig, Rehabilitation und Unterstützungshilfen für das betroffene Gebiet in Anspruch zu nehmen.

Im Falle einer wiederholten Verletzung können Komplikationen auftreten, wie z.B. ein verlängerter Heilungsprozess, wenn die Aktivität zu früh wieder aufgenommen wird, oder eine Entzündung an der Anbindungsstelle des Knochens usw. Muskelverletzungen treten meistens infolge von falschem Training oder einer Veranlagung zur Verletzung auf.

Man muss genau feststellen, ob es Faktoren gab, die die Anfälligkeit nach einer vorausgegangenen Verletzung erhöht haben. Dazu gehören z.B. eine mangelhafte Aufwärmphase, fehlende Flexibilität oder die zu schnelle Entwicklung eines Trainingsprogramms. Konditionstraining und verbesserte Flexibilität tragen dazu bei, die erneute Verletzung und Verkrampfungen zu verhindern. Ein achtsam zusammengestelltes Übungsprogramm mit langsam gesteigerter Inanspruchnahme des verletzten Gebietes ermöglicht die Rückkehr zur Aktivität bei verringerter Gefahr der Neuverletzung.

Allerdings müssen Sie in der ersten Zeit mit kleinen Behinderungen rechnen. Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie Anzeichen einer Muskelzerrung oder eines -risses bemerken und folgen Sie den verordneten Anweisungen für die Behandlung oder Rehabilitation. Leistenzerrungen sind eine Verletzung der Muskeln oder Sehnen im Bereich der Leisten, wo das Abdomen auf die Schenkel trifft. Anzeichen und Symptome umfassen Schmerzen in der Leiste, wenn Sie das Bein am Hüftgelenk bewegen oder ausstrecken, Muskelkrämpfe im Abdomen oder Schenkel, Anschwellen der Leiste, Kraftverlust, ein Knistergefühl und -geräusch, wenn Sie mit den Fingern auf das betroffene Gebiet drücken, und eine Verkalkung des Muskels oder seiner Sehnen (in Röntgenaufnahmen sichtbar).

Die Behandlung einer Leistenzerrung sieht genauso aus wie die einer jeden anderen Muskelverletzung. Ruhe, Eis, Druck und Hochstellen des betroffenen Gebietes. Dazu kommen die jeweiligen ärztlichen Anweisungen. Eine Zerrung ersten Grades kann 2-10 Tage bis zur Heilung benötigen, eine Zerrung zweiten Grades braucht 10 Tage bis 6 Wochen, eine dritten Grades 6-10 Wochen.

Schürfwunden und Schnitte

Eine Hautabrasion ist eine Abschürfung der Haut oder der Schleimhaut.

Normalerweise handelt es sich dabei um eine kleinere Verletzung, aber sie kann ernsthaft werden, wenn sie einen großen Bereich betrifft, oder wenn Fremdkörper eindringen. Anzeichen und Symptome beinhalten, dass die Haut abgekratzt oder gereizt aussieht, Blutungen an der verletzten Stelle auftreten, dass der Schmerz sofort eintritt und eine kurze Zeit anhält und dass die Stelle innerhalb von 3-5 Tagen verkrustet.

Die Behandlung von Schürfwunden umfasst das Abwaschen des verletzten Gebietes mit einfacher Seife und Wasser (mit einer weichen Bürste schrubben) so schnell wie möglich. Gegen eine Reizung bedeckt man das Gebiet mit Gaze, um es vor weiterer Abschürfung zu schützen. Wenn fremde Stoffe in die Wunde gelangt sind oder sie zu schmerzhaft ist, um gesäubert zu werden, sollte man medizinische Hilfe besorgen. Waschen Sie die Wunde jeden Tag. Wenn sie krustig wird oder zu nässen beginnt, weichen Sie sie in warmem Wasser mit ein wenig Geschirrspülmittel ein. Bedecken Sie sie während des Tages leicht mit einem Verband, in der Nacht jedoch sollten Sie sie offen an der Luft lassen. Wenn sie sich entzündet, können Antibiotika notwendig werden. Die Schürfwunde wird in 3-10 Tagen abheilen, abhängig von der Stelle, an der sie auftritt. Ein Schnitt in der Haut kann eine Fleischwunde mit scharfen oder unregelmäßigen Kanten erzeugen.

Anzeichen und Symptome umfassen jede Art von Einschnitten in der Haut, Schmerzen an der betroffenen Stelle, Blutungen (besonders stark auf dem Kopf und an der Stirn), Schwellungen, Rötungen und Empfindlichkeit um die Schnittstelle herum. Zur Behandlung gehören zunächst Erste Hilfe-Maßnahmen, wenn eine starke Blutung eintritt: Bedecken Sie die Wunde mit einem Tuch oder Ihren Händen und drücken Sie fest darauf, während Sie auf medizinisches Hilfspersonal warten. Wenn keine starken Blutungen vorliegen, können Sie die Wunde mit Seife und Wasser ausspülen. Begeben Sie sich dann in eine Arztpraxis oder Unfallstation, wo man die Wunde nähen wird.

In jedem Fall sollten Sie die Anweisungen des Arztes genau befolgen, wenn Sie anschließend die Selbstversorgung der Verletzung übernehmen. Schnitte heilen in ungefähr 2 Wochen aus, wenn sie sauber genäht werden und sich nicht entzünden. Die Fäden werden nach 10 Tagen entfernt. In den 6-20 Stunden nach der Verletzung kann es durch das Anschwellen zu einigen Unannehmlichkeiten kommen.

Tendonitis und Bursitis

Ein verbreiteter Zustand, der sich hinter vielen Überlastungsverletzungen verbirgt, ist Tendinitis, eine Sehnenentzündung.

Eine Sehne ist ein Band aus dichtem, rauhen, unelastischen, weißen Fasergewebe, das dazu dient, einen Muskel mit einem Knochen zu verbinden. Auch Bursitis wird durch Überstrapazierung ausgelöst. Dabei handelt es sich um die Entzündung eines Schleimbeutels, der die Bewegung wie z.B. zwischen einer Sehne und einem Knochen erleichtert.

Ausrüstung und Technik spielen eine wichtige Rolle dafür, einer Tendinitis vorzubeugen, genauso wie Dehnübungen und Routinen, die zur Kräftigung beitragen. Man kann das Risiko einer ausbrechenden Tendinitis verringern, wenn man ein strenges körperliches Konditionstraining betreibt, bevor man mit einem regulären Sportprogramm beginnt.

Außerdem sollte man sich vor Training oder Wettkampf immer ausreichend aufwärmen. Bursitis lässt sich vermeiden, indem man bei kaltem Wetter warme Kleidung trägt und im Fall von Kontaktsportarten eine Schutzausrüstung anlegt. Ein betroffenes Gebiet sollten Sie zusätzlich vor äußeren Einflüssen abschirmen bis der Heilungsprozess abgeschlossen ist.

Sie müssen auch darauf achten, dass Sie die richtigen Bewegungen und Techniken einer Sportart erlernen. Zum Beispiel wird die unsachgemäß gespielte Rückhand beim Tennis zum sogenannten Tennisarm führen. Und wenn einmal Tendinitis oder Bursitis diagnostiziert worden sind, kann eine langandauernde Heilperiode erforderlich sein. Oder es kommt zu weiteren Komplikationen, wenn Sie zu früh wieder mit dem Sport beginnen. Verletzungen der Achillessehne gehören zu den häufigsten Überbelastungsverletzungen bei Sportlern und sind am schwierigsten zu behandeln. Da sie sich von Tendinitis bis hin zu ernsthaften Rissen erstrecken, ist es sehr wichtig, die Symptome und Anzeichen früh zu erkennen, um eine richtige Diagnose und somit richtige Behandlung zu ermöglichen. Solche Symptome umfassen eine Entzündung der vaskulären Umhüllung, die die Sehne umgibt, begleitet von einem Schmerz, der als leichtes Brennen oder prickelndes Hitzegefühl etwa 70 cm oberhalb der Ferse beschrieben wird. In diesem Stadium wird eine Behandlung Dehnübungen, Eiskühlung nach dem Laufen, die Vermeidung von ansteigenden Strecken, die Vermeidung bedrängenden Schuhwerkes und die Einnahme von Aspirin empfehlen. Wenn die Symptome nicht nach zwei Wochen zurückgehen, muss professionelle Hilfe herangezogen werden. Und wenn sie sogar über das oben beschriebene akute Stadium hinauswachsen, muss man medizinische Hilfe aufsuchen.

Das Problem kann sich als subakutes Geschehen herausstellen, für das eine Heilungsphase von 2-6 Wochen anzusetzen ist, oder als chronisches, das eine längere Behandlung erfordert und über sechs Wochen hinausgehen kann - beide selbstverständlich unter ärztlicher Kontrolle. Der Tennisarm oder die Ellenbogen-Tendinitis ist eine Entzündung der Muskeln, der Sehnen, des Schleimbeutels oder der Knochen an diesem Ellenbogen. Anzeichen und Symptome umfassen Schmerzen und Empfindlichkeit, die sich beim Greifen oder Bewegen des Unterarmes verstärken, geschwächtes Greifvermögen und Schmerzen beim Drehen von Hand und Arm, wie z.B. bei der Benutzung eines Schraubenziehers, beim Abstoßen während des Skilaufens, beim Tennisspiel, Bowling, Golfspiel oder beim Werfen eines Balles, der angedreht wird. Die Diagnose und Behandlung eines Arztes sind unbedingt notwendig und eine physikalische Therapie wäre wünschenswert.

Der Tennisarm heilt normalerweise mit Hilfe von Wärmebehandlungen, Cortisoninjektionen und Ruhestellung des Ellenbogens in 3-6 Monaten aus. Es kann auch nötig werden, eine Unterarmschiene zu tragen, damit der Ellenbogen über einen gewissen Zeitraum ruhiggestellt wird. Die Ellenbogen-Bursitis ist eine Entzündung des Schleimbeutels am Ellenbogengelenk. Sie kann im Schweregrad von einer leichten Reizung bis zur Bildung eines Abszesses reichen, der qualvolle

Schmerzen verursacht. Anzeichen und Symptome umfassen Schmerzen am Ellenbogen, Empfindlichkeit, Schwellungen, Fieber, falls es zu einer Infektion kommt, und eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit des Ellenbogens. Die Diagnose und Behandlung durch einen Arzt sind ratsam. Es könnte auch nützlich sein, eine Schlinge um den Arm zu tragen, damit das Ellenbogengelenk entlastet wird. Manchmal ist eine Operation bei steifem Ellenbogen oder einem ernsthaft entzündeten Gelenk, das nach außen drängt, unumgänglich. Die Symptome gehen mit Behandlung innerhalb von 3-4 Wochen zurück.

Bei einer schweren Infektion und notwendiger Operation wird der Heilungsprozess 6-8 Wochen umfassen. Eine Schultertendinitis ist die Entzündung einer Sehne oder eines Bandes der Sehnenscheide in der Schulter. Anzeichen und Symptome umfassen konstanten Schmerz oder Schmerzen bei Bewegung der Schulter, eine eingeschränkte Beweglichkeit der Schulter, Rötung und Empfindlichkeit über der verletzten Sehne und ein knirschendes Geräusch, wenn die Sehne bewegt oder berührt wird. Die Diagnose und Behandlung durch einen Arzt sind unbedingt einzuholen. Durch das Tragen einer Schlinge kann das Schultergelenk entlastet werden. Manchmal ist auch eine Operation notwendig, durch die der Durchgang der Sehnenbedeckung vergrößert wird, damit eine reibungslose Gleitbewegung wiederhergestellt werden kann.

Eine Schultertendinitis heilt in etwa 6 Wochen mit Hilfe von Wärmebehandlungen, Cortisoninjektionen und Ruhestellung des entzündeten Gebietes wieder aus. Bei Schulter-Bursitis handelt es sich im allgemeinen um die Entzündung eines Schleimbeutels in der Schulter. Da es drei oder mehr Typen von Schulterbursitis gibt, wird die Erörterung hier allgemeiner Natur sein. Anzeichen und Symptome umfassen Schulterschmerzen, Empfindlichkeit, Fieber, falls eine Infektion vorliegt und eine eingeschränkte Beweglichkeit der Schulter. Die Diagnose und Behandlung durch einen Arzt sind unbedingt einzuholen. Durch das Tragen einer Schlinge kann das Schultergelenk entlastet werden. Um eine Versteifung der Schulter zu vermeiden, sollten Sie so bald wie möglich mit normalen, langsamen Gelenkbewegungen anfangen. Leichte, akute Bursitis ist ein verbreitetes, aber nicht allzu ernsthaftes Problem und die Symptome lassen normalerweise innerhalb von 7-14 Tagen bei Behandlung nach. Chronische Bursitis kann zu wiederholtem Aufflackern der Entzündung führen und braucht etwa 6-8 Monate, um ganz auszuheilen.

Patellare Tendinitis oder Kniescheibenentzündung ist die Entzündung der Sehne, die die Patella, oder Kniescheibe, mit dem Unterschenkel verbindet. Anzeichen und Symptome umfassen Schmerzen direkt unterhalb der Kniescheibe, Punkt-Empfindlichkeit und Schwellungen unter der Kniescheibe. Zeitweise kann auch ein kleiner Defekt in der Sehne auftreten. Die Diagnose und Behandlung durch einen Arzt sind unbedingt notwendig. Eine Klammer, die Druck auf das betroffene Gebiet ausübt, kann sehr hilfreich sein. Manchmal ist eine Operation erforderlich, um den zurückgebildeten und entzündeten Sehnenteil zu entfernen und, falls notwendig, die Sehne wieder an die Kniescheibe anzubinden. Dieses Problem lässt sich nicht immer allein mit routinemäßiger Versorgung beheben, da der Druck auf das entzündete Gebiet zu groß ist und die vaskuläre Versorgung der Sehne zu schwach. Wenn Sie bemerken, dass Schmerzen in der Kniescheibensehne einsetzen, vermindern Sie die schmerzerzeugende Aktivitäten wie z.B. Springen und Schießen, kühlen und wärmen Sie das betroffene Gebiet und nehmen Sie entzündungshemmende Mittel ein. Diese Maßnahmen werden eine Verschlimmerung des Zustandes verhindern.

Eine Knie-Bursitis ist die Entzündung eines Schleimbeutels im Knie. Sie kann von einer leichten Reizung bis hin zur Bildung eines Abszesses variieren, der qualvolle Schmerzen verursacht. Anzeichen und Symptome umfassen Schmerzen, besonders, wenn das Knie bewegt wird, Empfindlichkeit, Schwellungen, Rötung, Fieber, falls eine Infektion vorliegt und eine eingeschränkte Beweglichkeit des Knies. Die Diagnose und Behandlung durch einen Arzt sind notwendig. Man kann Krücken verwenden, die den Gewichtsdruck auf das Knie vermindern. Um die Versteifung des Knies zu verhindern, sollten Sie so bald wie möglich mit normalen, langsamen Kniebewegungen beginnen. Eine Kniebursitis ist häufig ein chronisches Problem. Die Symptome können mit der Behandlung zurückgehen, aber zu Rückfällen kommt es häufig. Wenn eine Operation notwendig wird, dauert der Heilprozess etwa 6-8 Wochen