

# Sportverletzungen - richtig reagieren und therapieren

- Fitness FAQ
- Stoffwechsel
  - Energie und Training
  - Grundlagen des Fettabbaus
- Trainingssysteme / Techniken
- Anatomie
  - Anatomie allgemein
  - Anatomie der Muskulatur
- Beweglichkeit
- Faszien
- Fachwörter Lexikon
- Sportverletzungen
- Videos
- Supplemente
- Ausdauersport
- Trainerlizenz

Sport hält gesund, erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit und kann dafür sorgen, dass wir uns sowohl physisch wie auch psychisch besser fühlen. Leider ist jede Sportart immer mit einem gewissen Risiko verbunden. Diese Serie von Artikeln soll vor allem denjenigen Helfen, die von einer Sportverletzung betroffen sind, denn der Erfolg einer Therapie hängt gerade bei orthopädischen Angelegenheiten oft zu einem großen Teil von dem Betroffenen selbst ab. Gerade als Kassenpatient erhält man meist nur das „Grundpaket“ an Behandlung. Das Ziel unseres Gesundheitssystems ist es eben in erster Linie, die Arbeitsfähigkeit schnell wieder herzustellen und zu erhalten und dabei die Kosten gering zu halten. Das sollten Sie sich vor Augen halten, denn dann wird Ihnen klar, dass das „Grundpaket“ eben oft nicht ausreicht, um eine optimale Leistungsfähigkeit und Beschwerdefreiheit wieder herzustellen. Umso wichtiger ist es, sich als Patient selbst mit seinem Leiden auseinander zu setzen. Denn je mehr Sie Ihre Verletzung und die Anatomie und Physiologie dahinter verstehen, desto besser können Sie die Ihnen verordnete Therapie unterstützen und desto schneller werden Sie wieder leistungsfähig und können so Ihren Sport wieder ausüben.

Aber auch präventiv hat es Sinn, sich mit Sportverletzungen auseinander zu setzen. Denn wenn Sie wissen, wie diese entstehen, können Sie entsprechende Situationen unter Umständen verhindern.

## Erste Maßnahmen direkt nach einer Verletzung: Die PECH-Regel

Bevor wir uns spezifisch mit einzelnen Verletzungen auseinander setzen, wollen wir kurz auf die Soforthilfe kurz nach einer Sportverletzung eingehen. Die Folgen einer ernsthaften Verletzung können so zwar nicht verhindert werden, die Schmerzen aber reduziert und der Heilungsprozess beschleunigt werden. Diese einfach zu merkende Grundregel sollte eigentlich jeder Sportler kennen.

### **P- wie Pause**

Unterbrechen Sie die sportliche Belastung. Auch, wenn Sie keine extremen Schmerzen spüren, kann durchaus eine ernsthaftere Verletzung vorliegen. Ein gestauchtes oder überdehntes Gelenk ist unter Umständen instabil und kann durch weitere Belastung stärker verletzt werden. Allgemein gilt, dass kleine Verletzungen, die so keine gravierenden Folgen hätten, sich durch falschen Ehrgeiz in ernsthafte Verletzungen verwandeln können, die Sie weiter zurückwerfen, als ein abgebrochenes Training.

### **E- wie Eis**

Eis steht in diesem Fall für Kühlung. Meist werden bei Verstauchungen, Verrenkungen und Prellungen die Lymphgefäße oder auch Blutgefäße beschädigt. Durch Kälte ziehen sich diese zusammen. So können Schwellungen reduziert werden, bevor sie überhaupt entstehen. Legen Sie aber nie Eis oder Kühlpacks direkt auf die Haut der betroffenen Stelle. Zu extreme Kälte kann zu Kälteverbrennungen führen mehr schaden als helfen.

### **C- wie „compression“**

Kompression hat im Prinzip den selben Effekt, wie das Kühlen. Durch den mechanischen Druck auf das betroffene Gebiet sorgen Sie dafür, dass Flüssigkeiten sich nicht so gut dort sammeln können.

### **H- wie Hochlegen**

Durch das Hochlegen von verletzten Extremitäten unterstützen Sie den natürlichen Lymphfluss. Gerade, wenn der Kreislauf aufgrund des Schocks nicht mehr ganz auf der Höhe ist, kann ein Hochlagern der Beine auch sinnvoll sein.

Achtung: Bitte bei cardiologischen Beschwerden z.B. Infarktverdacht auf das Hochlagern verzichten!

Alle diese Maßnahmen dienen im Grunde nur der Verhinderung/Reduzierung einer Schwellung. Sind Strukturen erst einmal beschädigt, hilft leider keine Sofortmaßnahme. Auch gibt es viele Verletzungen, die gar keine traumatische Grundlage haben. Jede Verletzung hat dabei ihre ganz eigenen Besonderheiten. Im folgenden wollen wir deshalb auf möglichst viele Verletzungen, deren Prävention und Therapie eingehen.

Grundsätzlich gilt: Alle diese Artikel dienen Ihrer Information. Sie stellen keine spezifischen Therapieansätze dar. Eine entsprechende Behandlung ist immer individuell!

## **Übersicht**

### **Bandscheibenvorfall**

### **Ermüdungsbruch**

Gehirnerschütterung

### **Handgelenkblockaden**

### **Hexenschuss / plötzliche Rückenschmerzen**

Meniskusverletzungen

Patellaluxation

Patellaspitzensyndrom / Jumpers Knee

### **Riss des vorderen Kreuzbandes**

Riss des hinteren Kreuzbandes

### **Sehnenscheidenentzündung**

### **Schulterluxation**

Schleudertrauma

### **Shin Splints (Knochenhautentzündung des Schienbeins)**

### **Tennisarm**

traumatische Knochenbrüche

### **Zerrungen(Beispiel Oberschenkelzerrung)**

*Das Archiv wird noch erweitert, nicht verlinkte Verletzungsbezeichnungen erhalten zukünftig einen eigenen Artikel. Ihnen fehlt ein wichtiger Artikel? Schreiben Sie uns einen Kommentar!*