



# SPORTVERLETZUNGEN

VERLETZUNGSRISIKO & PRÄVENTION



## Ein aktives Leben ist der wichtigste Weg gesund zu bleiben! Viel Sport bringt allerdings auch ein Risiko einer Verletzung mit sich.

Sportverletzungen können jedem jederzeit passieren, unabhängig von Alter oder Fitnesslevels. Wenn jedoch einige vernünftige Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden, kann das Risiko der Verletzung deutlich verringert werden.

Diesen Monat schauen wir uns einige häufige Sportverletzungen und Präventionsmaßnahmen an.

## WAS SIND SPORTVERLETZUNGEN?

Eine Sportverletzung ist eine Verletzung, die meist während einer sportlichen Aktivität auftritt. Die Verletzungsgefahr erhöht sich bei sportlicher Betätigung durch zusätzlichen Druck auf Gelenke und Muskeln.

Verletzungen können als Folge eines Unfalls, Überbeanspruchung, schlechtem Training oder schlechter Techniken, unzureichendem Aufwärmen oder Dehnen oder falscher Ausrüstung auftreten.

## ARTEN VON SPORTVERLETZUNGEN

Sportverletzungen können allgemein als entweder akut oder chronisch eingestuft werden.

Akute Verletzungen treten plötzlich während des Sports auf. Symptome von akuten Verletzungen können sein:

Chronische Verletzungen kommen üblicherweise von Überbeanspruchung des Körpers über einen längeren Zeitraum während des Sports. Symptome von chronischen Verletzungen können sein:

Plötzlicher Schmerz	Weniger Kraft
Schwellungen	Weniger Geschwindigkeit
Sichtbare Verschiebung oder Bruch	Muskelschmerzen
Keine Belastung möglich	Schwellungen
Nur eingeschränkte Bewegungen möglich	Dumpfer Schmerz in der Ruhephase

## Das PECH-Prinzip

Die Abkürzung PECH dient als Erinnerung, wie Sportverletzungen sofort und für die nächsten 48 Stunden versorgt werden sollten, um Schwellungen zu mindern und den Heilungsprozess zu unterstützen. PECH steht für Pause, Eis, Compression (Druck), Hochlagerung.

**Pause** – Eine Ruhepause beugt weiteren Verletzungen vor und ermöglicht den Heilungsprozess.

**Eis** – Eine sofortige Kühlung mit Eis nach einer Sportverletzung und die regelmäßige Kühlung innerhalb der ersten 48 Stunden nach der Verletzung ist besonders wichtig. In diesem Zeitraum sollten Sie keine Wärme nutzen, da sonst Schwellungen und Entzündungen entstehen können.

**Compression (Druck)** – Legen Sie einen elastischen Verband an, um die Schwellung zu mindern.

**Hochlagerung** – Das Hochlagern des verletzten Körperteils verringert ebenfalls die Schwellung.

Wenn der Schmerz oder die Verletzung sehr stark ist oder sich verschlimmert, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.



### Wussten Sie schon:

*Trainieren Sie niemals weiter wenn Sie Schmerzen haben!*

## ZERRUNGEN UND VERSTAUCHUNGEN

Dehnungen und Risse in den Bändern (die Teile des Knochenskeletts verbinden) werden Verstauchungen genannt. Am häufigsten leiden für gewöhnlich Knöchel, Knie und Handgelenke an Verstauchungen. Akute Verstauchungen des Knöchels sind die häufigste Sportverletzung.

### Symptome einer Verstauchung:

Druckschmerz
Schmerzen
Blaue Flecken
Schwellungen
Mögliche Verfärbung der verletzten Stelle

Kleinere Risse in den Muskeln kommen oft von Überdehnung oder Überkontraktion. Leistenzerrungen und Zerrungen der hinteren Oberschenkelmuskulatur sind die häufigsten Sportverletzungen.

### Symptome einer Zerrung:

Schmerzen
Muskelkrämpfe
Kraftlosigkeit

### Behandlung von Verstauchungen und Zerrungen:

Gehen Sie nach dem PECH-Prinzip vor und nehmen Sie entzündungshemmende Medikamente. Falls erhebliche Schwellungen oder Schmerzen auftreten, suchen Sie sofort einen Arzt auf. In manchen Fällen ist eine Röntgenaufnahme notwendig, um einen Bruch auszuschließen.

## VERRENKUNGEN UND FRAKTUREN

Eine **Verrenkung** (oder Auskugeln) entsteht, wenn ein Knochen deplatziert wurde, oft nach einem Sturz oder einem direkten Schlag. Verrenkungen treten häufig im Ellenbogen oder der Schulter auf (Auskugeln) und sind beim Fußball, Rugby oder Skifahren weitverbreitet.

### Symptome einer Verrenkung:

Schmerzen
Deformation
Schwellungen
Bewegungseinschränkung

### Behandlung einer Verrenkung:

Es sollte sofort ärztliche Hilfe in einer medizinischen Einrichtung aufgesucht werden, um das Gelenk wieder einzurenken. Das Gelenk wird für mehrere Wochen ruhiggestellt. Bei einer starken Verrenkung ist möglicherweise ein chirurgischer Eingriff notwendig.

Bei einer **Fraktur** ist der Knochen gebrochen, in der Regel durch übermäßige Kraftanwendung. Es kann sich um eine geschlossene Fraktur handeln, bei der die Haut unverletzt ist, oder um eine komplizierte Fraktur, bei der die Haut verletzt wurde. Es kann sich um eine Teilfraktur (der Knochen ist nicht komplett gebrochen) oder eine Komplettfraktur (der Knochen ist in zwei oder mehrere Teile gebrochen) handeln.

### Symptome einer Fraktur:

Schmerzen
Schwellungen
Das Körperteil kann nicht genutzt werden.

### Behandlung von Frakturen:

Es muss sofort ärztliche Hilfe aufgesucht werden. Möglicherweise ist eine Röntgenaufnahme, Magnetresonanztomographie oder CT-Aufnahme notwendig, um die Schwere der Fraktur zu prüfen.

In der Regel wird der Knochen mithilfe eines Gips ruhiggestellt, sodass der Knochen in Position gebracht wird.

In manchen Fällen ist möglicherweise ein chirurgischer Eingriff notwendig, um den Knochen mithilfe von Stäben oder Metallstiften in Position zu halten.

## Schienbeinkantensyndrom

Das Schienbeinkantensyndrom (oder Shin-Splint-Syndrom) bezeichnet Schmerzen am Schienbein bei sportlicher Aktivität. Dieses Syndrom kommt häufig bei Läufern vor, die gerade erst mit dem Joggen anfangen oder eine lange Pause eingelegt haben. Es entsteht durch eine erhöhte und zu schnelle Belastung, falsches Schuhwerk, ungeeignete Laufflächen oder schlechte Lauffitness.

### Symptome des Schienbeinkantensyndroms:

- Andauernder Schmerz beim Laufen
- Schmerzen entlang des Schienbeinknochens
- Dumpfer oder pochender Schmerz

### Behandlung des Schienbeinkantensyndroms:

Gehen Sie nach dem PECH-Prinzip vor und verwenden Sie entzündungshemmende Medikamente. Verringern Sie die Laufstrecke und vermeiden Sie Anhöhen. Sie können auch in Kombination mit Radfahren oder Schwimmen trainieren, um die Auswirkungen zu reduzieren, die beim Laufen entstehen.



### Wussten Sie schon:

*Schwellungen sind eine natürliche Reaktion auf Sportverletzungen, jedoch können übermäßige Schwellungen Bewegungen einschränken und den Heilungsprozess behindern.*

## VERLETZUNGEN DER BÄNDER

Bänder sind das Bindegewebe, mit dem Knochen, Knorpel oder Gelenke zusammengehalten werden. Die häufigsten Verletzungen beim Sport entstehen am Kreuzband (Ligamenta cruciata genus), am inneren Seitenband (mediales Kollateralband) und am hinteren Kreuzband (HKB).

Das Kreuzband verbindet den Oberschenkelknochen mit dem Schienbeinknochen und verhindert das fehlerhafte Drehen des Kniegelenks. In der Regel entsteht ein Kreuzbandriss ohne Berührung, oft durch einen plötzlichen Richtungswechsel oder einer Überstreckung des Knies.

Das innere Seitenband verbindet den Oberschenkelknochen mit dem Schienbein an der Innenseite des Knies, stabilisiert so das Kniegelenk und verhindert, dass es zur Seite gebeugt wird. Verletzungen am inneren Seitenband entstehen häufig durch einen starken seitlichen Schlag auf das Knie.

Das hintere Kreuzband verbindet den Oberschenkelknochen mit dem Schienbein an der Rückseite des Knies. Es ist stärker als das Kreuzband und wird seltener verletzt.

### Symptome einer Verletzung an den Bändern:

Schmerzen	Knieschmerzen
Probleme beim Gehen	Schwellungen
Steifheit	

### Behandlung einer Verletzung an den Bändern:

Jede Bandverletzung ist einzigartig und muss je nach Stelle und Schwere des Riss oder der Zerrung behandelt werden.

Wenn Sie Verdacht auf eine Kreuzbandverletzung haben, sollten Sie sofort ärztliche Hilfe aufsuchen. Ein kompletter Kreuzbandriss muss in der Regel operiert werden.

## PLANTARFASZIITIS

Plantarfasziitis ist eine Entzündung oder Zerrung der Plantaraponeurose bzw. der Sehnenplatte entlang der Fußsohle, die Zehen und Ferse miteinander verbindet. Sie tritt häufig als Folge von ungeeignetem Schuhwerk, gespannten Wadenmuskeln und schlechter Trainingstechnik auf.

### Symptome für Plantarfasziitis:

Schmerzen an der Fußsohle	Zunehmende Schmerzen nach langem Stehen oder Aufstehen nach dem Sitzen
Akute Schmerzen, besonders morgens	Zunehmende Schmerzen nach sportlicher Betätigung

### Behandlung von Plantarfasziitis:

Gehen Sie nach dem PECH-Prinzip vor und nehmen Sie entzündungshemmende Medikamente. Außerdem sollten Sie Ihre Wadenmuskeln regelmäßig dehnen. Wenn der Schmerz anhält oder sich verschlimmert, sollten Sie ärztliche Hilfe aufsuchen. In manchen Fällen ist möglicherweise eine Kortisoninjektion notwendig.

## Tennisarm

Der Tennisarm entsteht häufig durch die übermäßige Nutzung der Streckmuskeln des Handgelenks. Dadurch entstehen Schmerzen im Ellenbogen, die sich auf den vorherrschenden, den nicht-vorherrschenden Arm oder beide Arme erstrecken. Der Tennisarm entsteht nicht ausschließlich durch Tennisspielen, sondern kann auch durch Golf, Bowling oder andere Sportarten ausgelöst werden, bei denen der Ellenbogen für wiederholte Bewegungen genutzt wird.

### Symptome des Tennisarms:

- Schmerzen seitlich des Ellenbogens
- Zunehmende Schmerzen beim Pressen
- Zunehmende Schmerzen beim Heben

### Behandlung des Tennisarms:

Gehen Sie nach dem PECH-Prinzip vor und nehmen Sie entzündungshemmende Medikamente. Wenn der Schmerz anhält oder sich verschlimmert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. In manchen Fällen ist ein chirurgischer Eingriff notwendig, um eine verletzte Sehne zu operieren



### Wussten Sie schon:

*Die richtige Ausrüstung reduziert das Risiko von Sportverletzungen.*

*Erholungstage vermindern die Verletzungsrate, da sich Muskeln und Bindegewebe zwischen Trainingseinheiten regenerieren können.*

# VORBEUGUNG VON VERLETZUNGEN

**Aufwärmen** – Ein geeignetes Programm zum Aufwärmen und Abkühlen ist als Vorbeugung von Verletzungen besonders wichtig. Bevor Sie sportlich aktiv werden, sollten Sie sich ähnlich und weniger intensiv bewegen. Aufgewärmte Muskeln sind weniger anfällig für Verletzungen.

**Pause** – Ermöglichen Sie Ihrem Körper Ruhepausen, indem Sie regelmäßige Tage mit dem Sport aussetzen. Ruhepausen sind für ein geeignetes Training äußerst wichtig, erhöhen die Kraft und beugen Verletzungen und Müdigkeit vor.

**Bekleidung und Ausrüstung**  
Geeignetes Schuhwerk und Schutzkleidung minimiert die Verletzungsgefahr deutlich. Die richtige Schutzausrüstung schützt Knie, Hände, Zähne, Augen oder Kopf.

**Ernährung** – Eine Ernährung, die Obst, Gemüse und proteinhaltige Lebensmittel enthält, kann Sportverletzungen vorbeugen und hilft außerdem bei der Heilung, falls doch eine Verletzung auftritt. Kohlenhydrat-, Protein- und Fettwerte sollten je nach Intensität und Häufigkeit der sportlichen Aktivität angepasst werden.

**Schlaf** – Müdigkeit ist die häufigste Ursache für Sportverletzungen. Ausreichend Schlaf beugt Müdigkeit vor und unterstützt die Heilung bei einer Verletzung.

**Dehnübungen** – Dehnübungen bereiten den Körper auf die Kraftanstrengung beim Sport vor. Dehnen Sie Ihren Ober- und Unterkörper nach dem Aufwärmen, um die wichtigen Muskelgruppen vorzubereiten. Halten Sie jede Dehnung 25 Sekunden lang und wiederholen Sie sie dreimal.

**Stärkung der Muskulatur** – Eine stärkere Muskulatur und Kraft durch Widerstandstraining helfen dabei, die Verletzungsgefahr zu verringern sowie schweren und erneuten Verletzungen vorzubeugen.

**Technik** – Wenn Sie sicherstellen, dass Sie immer nach der richtigen Technik vorgehen, verringert sich die Verletzungsgefahr.

**Flüssigkeitszufuhr** – Trinken ist ein wichtiger Teil bei Sport und Bewegung, um Verletzungen vorzubeugen. Im Allgemeinen ist Wasser ausreichend. Sie können jedoch auch Sportgetränke trinken, um Flüssigkeit, Kohlenhydrate und Elektrolyte auszugleichen. Sportler sollten zwei Stunden vor dem Sport mindestens 500 ml Flüssigkeit und während dem Sport alle 15 bis 20 Minuten 150 bis 300 ml trinken.



## Wussten Sie schon:

*Verletzungen durch Überbeanspruchung entstehen, wenn Sie zu schnell zu viel unternehmen möchten.*



## Wussten Sie schon:

*Eine entsprechende Aufwärmung erhöht die Durchblutung der Muskeln und kann Sportverletzungen vorbeugen.*



## IHR INTERNATIONALER KRANKENVERSI- CHERUNGSSCHUTZ

Viele Sportverletzungen erfordern keine ärztliche Hilfe und können entsprechend mithilfe des PECH-Prinzips und entzündungshemmenden Medikamenten behandelt werden. Sie sollten jedoch sofort einen Arzt aufsuchen, wenn Sie starke oder anhaltende Schmerzen haben oder sich die Schmerzen verschlimmern.

Eine Heilung von Sportverletzungen kann einige Zeit dauern, daher ist Geduld sehr wichtig. Fangen Sie nicht zu schnell wieder mit Sport an, denn das könnte eine Heilung verlängern oder die Verletzung verschlimmern. Es ist ratsam, ein Sportprogramm stufenweise auszuüben, egal ob Sie eine neue Sportart beginnen oder sich von einer Verletzung erholen.

Denken Sie daran, dass Verletzungen durch Überbeanspruchung oft entstehen, wenn Sie zu schnell zu viel machen möchten. Fangen Sie langsam an und erhöhen die Intensität stufenweise, damit Sie Ihren Lieblingssport bestmöglich ausüben können und sich vor Verletzungen schützen.

**Dr. Ulrike Sucher, Medical Director, Allianz Partners.**