

Verletzung	Symptome	Erste Hilfe	Ärztliche Versorgung	Pause	Vorsorge
<b>Achillessehnen-entzündung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungs- und Belastungsschmerz</li> <li>• leichte Schwellung über der Achillessehne</li> <li>• Druckempfindlichkeit</li> <li>• Bewegungseinschränkung</li> <li>• Hautrötungen (bei schweren Entzündungen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastung reduzieren</li> <li>• kühlen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutuntersuchung zur Ausschließung von Eiterherden</li> <li>• Gips (bei chronischer Entzündung)</li> </ul>	1 bis 2 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fersenkeil im Schuh</li> <li>• ausgiebiges dehnen und Aufwärmen</li> </ul>
<b>Achillessehnen-reizung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungs- und Belastungsschmerz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhigstellung</li> <li>• Kühlung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kältetherapie</li> <li>• Ultraschall</li> <li>• entzündungshemmende Salben</li> </ul>	bis zu 3 Monaten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lockere Dehnungsübungen</li> <li>• gezieltes Muskelaufbautraining</li> </ul>
<b>Achilles-sehnenriß</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungs- und Belastungsschmerz im Wadenbereich</li> <li>• lauter Knall beim Reiß</li> <li>• kein Stehen mehr auf den Zehenspitzen möglich</li> <li>• Delle über der Ferse</li> <li>• beim Zusammendrücken der Wade keine Bewegung des Fußes</li> <li>• Druckempfindlichkeit</li> <li>• Beugefähigkeit des Fußes nach unten eingeschränkt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhigstellung</li> <li>• Kühlung</li> <li>• nicht auf den Zehenspitzen gehen</li> <li>• nicht den Fuß aufsetzen</li> <li>• keine Drehversuche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Operation</li> </ul>	4 bis 5 Monate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lockere Dehnungsübungen</li> <li>• gezieltes Muskelaufbautraining</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lücke im Sehnenverlauf fühlbar</li> <li>• Schwellung im Achillessehnenbereich</li> <li>• Bluterguß</li> </ul>				
<b>Auskugelung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veränderung der Gelenkkonfiguration im Vergleich zur gesunden Seite</li> <li>• Gelenkschwellung</li> <li>• Fehlstellung der Knochen</li> <li>• heftige Schmerzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• evtl. Kälteanwendung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einrenkung in entspannender Narkose</li> </ul>	größenabhängig (1 bis 3 Wochen)	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Außenbandriß</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• massive Schwellung</li> <li>• keine Belastung mehr möglich</li> <li>• Schmerzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hochlagern</li> <li>• schienen</li> <li>• Kälteanwendung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen durch Gips, Spezialschuh</li> </ul>	2 bis 4 Monate	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Beckenbruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druckschmerz im Beckenbereich</li> <li>• Verschieben der Beckenknochen möglich</li> <li>• evtl. blutiger Urin bei gleichzeitiger Verletzung der Blase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Operation bei instabilen Beckenbrüchen</li> </ul>		<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Blasen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gewölbte erste Hautschicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht öffnen</li> <li>• geplatzte Blasen steril abdecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nur bei Infektion (gelblich, eitriges Wundsekret)</li> </ul>	<i>keine</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geeignetes Schuhwerk tragen</li> <li>• schwitzende Füße trocken halten</li> <li>• Schmuck ablegen</li> <li>• Strümpfe sollten keine L&amp;ouml;cher haben, trocken sein</li> </ul>

					und passen <ul style="list-style-type: none"> <li>• bei neuen Fußballschuhen: Einreiben der Schuhe mit Seife (innen)</li> </ul>
<b>Bänderriß</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• heftiger Schmerz</li> <li>• Belastung des Gelenks unmöglich</li> <li>• Schwellung</li> <li>• Hitzegefühl</li> <li>• Hautverfärbung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hochlegen</li> <li>• kühlen</li> <li>• Druckverband</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Operation zur Rekonstruktion der Bänder in schweren Fällen (selten)</li> <li>• Stützschiene</li> </ul>	4 bis 6 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gezieltes Muskelaufbautraining</li> <li>• Tape-Verband</li> <li>• Stützschiene</li> </ul>
<b>Ellenbogenbruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• heftige Schmerzen</li> <li>• keine Bewegung des Ellenbogens mehr möglich</li> <li>• massive Schwellung</li> <li>• Blauverfärbung der Haut (Bluterguß)</li> <li>• ggf. Fehlstellung des Gelenks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• Kälteanwendung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Operation</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• richtige Ausrüstung (insb. für TW)</li> </ul>
<b>Ermüdungsbruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leichtes Ziehen bei sportlicher Betätigung (vorher)</li> <li>• leichte Schwellung</li> <li>• blutige Verfärbung (gelegentlich)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• kühlen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen durch Gips oder Schraube</li> </ul>	4 bis 6 Monate	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Fingerbruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starke Schmerzen</li> <li>• Schwellung</li> <li>• evtl. Fehlstellung</li> <li>• Gebrauchsunfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• Kälteanwendung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen durch Gips</li> </ul>	3 bis 6 Wochen	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Fingerluxation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• heftige Schmerzen</li> <li>• eingeschränkte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einrenkung in entspannender Narkose</li> </ul>	ca. 3 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tape-Verband</li> </ul>

	Beweglichkeit • Fehlstellung des Fingers				
<b>Gehirnerschütterung (Achtung!)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gedächtnislücke</li> <li>• Gleichgewichtsprobleme</li> <li>• Schwindelgefühl</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• evtl. Übelkeit und Erbrechen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warm zudecken</li> <li>• leicht überhöhter Oberkörper</li> <li>• bei Übelkeit seitliche Lagerung</li> <li>• zu langsamer Atmung anhalten</li> <li>• <b>nicht</b> aufstehen lassen</li> </ul>		3 Wochen	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Hautabschürfung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sichtbare Verletzung der obersten Hautschicht</li> <li>• leichtes Ziehen</li> <li>• leichte Sickerblutung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keimtötendes Spray</li> <li>• Pflasterverband</li> </ul>	<i>keine</i>	<i>keine</i>	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Hexenschuß</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schmerzhafte Bewegungseinschränkung im Oberkörper</li> <li>• evtl. Bewegungsunfähigkeit</li> <li>• Schmerzausstrahlung in die Beine</li> <li>• Kribbelgefühl in den Beinen / Füßen</li> <li>• Schwächegefühl in den Beinen</li> <li>• Probleme bei Blasenentleerung</li> <li>• Schmerz beim Husten, Niesen</li> <li>• Schmerz bei Bewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• Wärme (!!!)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• röntgen</li> <li>• ggf. Kernspintomographie</li> <li>• Physiotherapie</li> <li>• Injektionen</li> <li>• evtl. Operation</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• richtiges Aufwärmen</li> </ul>

	der Beine				
<b>Hitzekollaps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blässe</li> <li>• Gleichgewichtsstörungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flachlagerung im Schatten</li> <li>• Hochlagern der Beine</li> <li>• Kühlung</li> </ul>	<i>keine</i>	1 Tag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein Sport in praller Sonne</li> </ul>
<b>Hitzschlag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorikstörung</li> <li>• Desorientierung</li> <li>• warme trockene Haut</li> <li>• starker Leistungsabfall</li> <li>• evtl. Zusammenbruch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flachlagerung im Schatten</li> <li>• drastische Abkühlmaßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infusion</li> </ul>	mehrere Tage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kein Sport in praller Sonne</li> </ul>
<b>Hyper-ventilations-syndrom</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tiefes, besonders schnelles Atmen</li> <li>• Erregungszustand</li> <li>• Angstgefühl</li> <li>• Erstickungsgefühl</li> <li>• Kribbeln in den Fingern und Füßen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• keine Teilnahme am Wettkampf</li> <li>• zu ruhigem Atmen anhalten</li> </ul>		1 Tag	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Kahn-beinbruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druckschmerz am Handgelenk</li> <li>• Bewegungsschmerz</li> <li>• Stauchschmerz erster / zweiter Finger</li> <li>• Schwellung</li> <li>• evtl. sichtbare Blutung</li> <li>• Kraftlosigkeit im Bereich des Daumens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• kühlen</li> <li>• hochlagern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen durch Gips</li> </ul>	mind. 3 Monate	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Kniescheiben-bruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• heftige Schmerzen</li> <li>• Schwellung an der Vorderseite des Kniegelenks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Operation</li> </ul>	mehrere Monate	<i>keine Vorsorge möglich</i>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strecken des Beins nicht mehr möglich</li> <li>• Stehen nicht mehr möglich</li> </ul>				
<b>Knochenbruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starke Schmerzen</li> <li>• starke Bewegungseinschränkung</li> <li>• rasche Schwellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• kühlen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen durch Gips</li> </ul>	14 Wochen	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Knochenhaut-Entzündung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starke Schmerzen</li> <li>• erheblicher Druckschmerz</li> <li>• u. U. Berührungsschmerz</li> <li>• evtl. deutliche Schwellung</li> <li>• kein Gehen auf Zehenspitzen mehr möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hochlagern</li> <li>• kühlen</li> <li>• leichte Druckbandagen</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• dehnen</li> </ul>
<b>Krämpfe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• harte Muskulatur</li> <li>• Belastung der Muskulatur nicht mehr möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wärmezufuhr</li> <li>• leichte Oberflächenmassage</li> <li>• Elektrolytausgleich</li> </ul>		relativ kurz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausreichende Zufuhr von Magnesium und Kalium</li> <li>• dehnen</li> </ul>
<b>Kreuzbandriß (vorderes Kreuzband)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bluterguß im Knie</li> <li>• Verschiebung des Schienbeins bei gebeugtem Knie nach vorne möglich</li> <li>• Instabilitätsgefühl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• hochlegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• röntgen</li> <li>• evtl. Kniespiegelung</li> <li>• evtl. Kernspintomographie</li> <li>• evtl. Operation</li> </ul>	20 bis 32 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• richtiges Aufwärmen</li> </ul>
<b>Kreuzbandriß (hinteres Kreuzband)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwellung</li> <li>• Schmerzen</li> <li>• manchmal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• hochlegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• evtl. Kniespiegelung</li> <li>• evtl. Kernspintomographie</li> </ul>	20 bis 32 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• richtiges Aufwärmen</li> </ul>

	<p>Gelenkerguß</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiebung des Schienbeins nach hinten möglich</li> <li>• beim Gehen kein Strecken mehr möglich</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• evtl. Operation (selten)</li> </ul>		
<b>Leistenbeschwerden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziehen, Brennen oder Stechen</li> <li>• Bewegungseinschränkung</li> <li>• heftige Schmerzen bei schnellen Bewegungen</li> <li>• evtl. Schmerzen beim Husten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vorsichtiges dehnen (im schmerzfreien Bereich)</li> <li>• bei zunehmenden Schmerzen kühlen</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Dehnungsübungen</li> </ul>
<b>Leistenbruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beschwerden beim Schußtraining</li> <li>• Beschwerden bei schnellen Drehbewegungen</li> <li>• Beschwerden beim Husten</li> <li>• vergrößerte Leistenringe</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• operativer Verschuß der Leistenringe durch mehrere Nähte</li> </ul>	ca. 2 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Dehnungsübungen</li> </ul>
<b>Meniskusverletzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eingeschränkte Bewegungsmöglichkeit bis zur Blockierung des Kniegelenks</li> <li>• Schwellung</li> <li>• Erguß (Außenmeniskus)</li> <li>• Schmerzen auf der inneren Seite des Kniegelenks während und</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kühlen</li> <li>• Ruhigstellung</li> <li>• Sportsalbe (schmerz- und muskelentspannend)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniespiegelung bei Gelenkerguß und anhaltenden Schmerzen</li> </ul>	3 bis 6 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbautraining der kniestabilisierenden Muskeln</li> <li>• evtl. Bandage</li> </ul>

	<p>nach der Belastung (Innenmeniskus)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knie kann nicht gestreckt werden oder gebeugt werden (bei Einklemmen eines Teils des Meniskus im Gelenk)</li> <li>• Knie wird dick (Innenmeniskus)</li> <li>• Schmerzen bei Auswärtsdrehung von Fuß und Unterschenkel (Innenmeniskus)</li> <li>• Schmerzen auf der Außenseite während der Belastung (Außenmeniskus)</li> <li>• Schmerzen bei Beugung des Kniegelenks (Außenmeniskus)</li> </ul>				
<b>Muskelanriß</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• messerstichartiger Schmerz</li> <li>• Verkrampfung</li> <li>• deutlicher Druckschmerz bei vorsichtigem Berühren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kühlen</li> <li>• hochlegen</li> <li>• Druckverband</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixationsverbände</li> <li>• in schweren Fällen (Anriß der Hälfte der Fasern) Operation</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Muskeltraining</li> <li>• Dehnungsübungen</li> </ul>
<b>Muskel-faserriß</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• messerstichartiger Schmerz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kühlen</li> <li>• Druckverband</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salbenverbände</li> <li>• Ultraschall</li> </ul>	bis 5 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> <li>• Tape-Verbände</li> </ul>
<b>Muskelkater</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leichtes Ziehen bei Belastung des Muskels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vorsichtige Lockerung der Muskulatur</li> <li>• Wärme</li> <li>• leichtes Training</li> </ul>	<i>keine</i>	ca. 2 Tage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> <li>• Dehnübungen</li> <li>• Auslaufen nach der Anstrengung</li> <li>• warmes Bad mit</li> </ul>

		(Radfahren, Joggen)			Salz • Sauna
<b>Muskelkrampf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• heftige Schmerzen</li> <li>• Bewegungseinschränkung</li> <li>• Spannungsgefühl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sofortiges dehnen (20 Sek.)</li> <li>• anschließend weiter lockern</li> <li>• Aufnahme von Flüssigkeit</li> </ul>	<i>keine</i>	<i>keine</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Dehnungsübungen</li> <li>• kein "Abbinden" der Regionen durch zu enge Socken, Trikots etc.</li> <li>• ausreichend Flüssigkeitsaufnahme während der Belastung</li> </ul>
<b>Muskelriß</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• messerstichartiger Schmerz</li> <li>• Dellenbildung</li> <li>• rasch einsetzender Bluterguß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kühlen</li> <li>• hochlegen</li> <li>• Druckverband</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in schweren Fällen Operation</li> </ul>	3 Monate	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Muskeltraining</li> <li>• Dehnungsübungen</li> </ul>
<b>Muskelverhärtung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hohes Spannungsgefühl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warmes Bad</li> <li>• Muskel warm halten</li> </ul>	<i>keine</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> <li>• Dehnübungen</li> <li>• Massagen</li> </ul>
<b>Oberschenkelhalsbruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• heftige Schmerzen</li> <li>• Stehen nicht mehr möglich</li> <li>• Gehen nicht mehr möglich</li> <li>• im Liegen Verkürzung und Verdrehung des Beins nach außen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Operation</li> </ul>	mehrere Monate	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Patella-sehnenriß</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kleine Einrisse in der Sehne</li> <li>• Schmerzen über der Sehne während der</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kühlung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• evtl. Gips</li> </ul>	4 bis 6 Wochen	<i>keine Vorsorge möglich</i>

	Belastung (unterer Kniescheibenbereich) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungseinschränkung nach der Belastung</li> <li>• Druckschmerz</li> </ul>				
<b>Peroneussehnenluxation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerz bei Bewegung (Außenrandhebung des Fußes)</li> <li>• Schmerz im Verlauf der Sehnen hinter dem Außenknöchel</li> <li>• Schnappen der Sehnung über den Außenknöchel</li> <li>• evtl. Schwellung und Bluterguß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• Kühlung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhigstellung durch Gips</li> <li>• evtl. Operation</li> </ul>		<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Platzwunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starke Blutung</li> <li>• kaum Schmerzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sterile Abdeckung der Wunde</li> <li>• Druckverband (bei Schlagaderblutungen)</li> <li>• kein Auswischen der Wunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• evtl. Glattschneiden der Wundränder</li> <li>• Nähen bzw. Kleben der Wunde</li> </ul>	größenabhängig (von 3 Tagen bis 3 Wochen)	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Prellung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druckempfindlichkeit</li> <li>• blaue Flecken</li> <li>• Anschwellen</li> <li>• starke Schmerzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hochlegen</li> <li>• kühlen</li> <li>• entzündungshemmende Medikamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bei anhaltendem Schmerz röntgen, neurologische und Ultraschall-Untersuchung</li> </ul>	schmerzabhängig (bis 5 Tage)	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Rippenbruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzen im Brustbereich</li> <li>• knirschendes Geräusch beim Atmen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerztherapie</li> </ul>	ca. 4 Wochen	<i>keine Vorsorge möglich</i>

<b>Schädelbasisbruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewußtlosigkeit</li> <li>• evtl. Blutungen aus Nase, Mund, Ohr</li> <li>• nach einiger Zeit Blutergüsse unter einem oder beiden Augen</li> <li>• evtl. Austritt von Liquor (weiße milchige Flüssigkeit)</li> <li>• Schmerzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stabile Seitenlage bei ausreichender Atmung (blutende Öffnungen sollen nach unten zeigen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer-Tomographie</li> <li>• Operation</li> </ul>		<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Schädelbruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzen</li> <li>• Schwellung</li> <li>• evtl. Verwirrtheit</li> <li>• evtl. Schläfrigkeit</li> <li>• evtl. Desorientiertheit</li> <li>• evtl. emotionale Störungen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer-Tomographie</li> <li>• Operation</li> </ul>	mind. 6 Monate	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Schleimbeutelverletzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzen beim Abtasten</li> <li>• Schmerzen unter Belastung</li> <li>• gerötete Haut</li> <li>• evtl. gewölbte Haut mit Flüssigkeit darunter</li> <li>• großflächige Blutung unter der Haut (bei geplattem Schleimbeutel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• kühlen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• punktieren</li> <li>• evtl. Verabreichung von entzündungshemmenden Medikamenten (z. B. Cortison)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hautschutz</li> </ul>
<b>Schlüsselbeinbruch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzen</li> <li>• Schwellung im Verlauf des Schlüsselbeins</li> <li>• Unfähigkeit, den Arm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spezieller Verband</li> <li>• evtl. Operation</li> </ul>	ca. 3 Monate	<i>keine Vorsorge möglich</i>

	zu benutzen • Veränderung der Kontur (im Vergleich zur anderen Seite)				
<b>Schnittwunden</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdecken mit sterilem Verband</li> <li>• <b>kein</b> Entfernen von Fremdkörpern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je nach Verletzung</li> </ul>	je nach Verletzung	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Schock</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schneller und schwächer werdender Puls</li> <li>• fahle Blässe</li> <li>• kalte Haut</li> <li>• kalter Schweiß auf der Stirn</li> <li>• auffallende Unruhe</li> <li>• evtl. weite Pupillen</li> <li>• evtl. Teilnahmslosigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schocklage (flach liegend mit Beinen in der Luft)</li> <li>• Auskühlung vermeiden</li> <li>• beruhigende Worte</li> </ul>			<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Schürfwunden</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reinigen mit klarem Wasser</li> <li>• <b>keine</b> Salben oder Gels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je nach Verletzung</li> </ul>	je nach Verletzung	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Schulter- eckgelenk- sprengung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwellung im Gelenk</li> <li>• starke Schmerzen in der gesamten Schulter</li> <li>• eingeschränkte Beweglichkeit der Schulter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen (Armschiene)</li> <li>• kühlen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• röntgen</li> <li>• Sonographie</li> <li>• Physiotherapie</li> </ul>		<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Sehnenriß</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je nach Art der Sehne</li> </ul>	je nach Verletzung	<i>keine Vorsorge möglich</i>

<b>Sehnenscheidenentzündung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsschmerz</li> <li>• evtl. Schwellung der betroffenen Region</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhigstellen</li> <li>• Kühlung</li> </ul>			immer wiederkehrende Bewegungen vermeiden
<b>Sprunggelenksfraktur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schmerzhafte Beweglichkeit</li> <li>• Hautverfärbungen</li> <li>• verstärkende Schwellung</li> <li>• evtl. Fußfehlstellung</li> <li>• evtl. Funktionsverlust des Fußes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhigstellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiedereinrichten (Reposition) durch Längszug</li> <li>• Ruhigstellung</li> <li>• evtl. Operation</li> </ul>	mind. 12 Wochen	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>Stichwunden</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdecken mit sterilem Verband</li> <li>• <b>kein</b> Entfernen von Fremdkörpern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• je nach Verletzung</li> </ul>	je nach Verletzung	<i>keine Vorsorge möglich</i>
<b>"Tennisarm"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwellungen</li> <li>• Hitzegefühl</li> <li>• Bewegungen verursachen starke Schmerzen</li> <li>• Schwäche im Handgelenk</li> <li>• Schmerz im äußeren Ellenbogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kühlung durch Eismassagen</li> <li>• in schweren Fällen Ruhigstellung und Druckverband</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Injektionen und entzündungshemmende Medikamente</li> <li>• Massagen</li> <li>• Ultraschall</li> <li>• Bandage-Verbände</li> <li>• Stoßwellentherapie</li> <li>• in schweren Fällen Operation</li> </ul>	bis 3 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gezieltes Krafttraining</li> <li>• Dehnungsübungen für Unterarmmuskulatur</li> </ul>
<b>Verbrennung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blasenbildung</li> <li>• Rötung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 20 Minuten unter fließendem Wasser kühlen</li> <li>• steril abdecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nur bei größeren Verbrennungen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hautschutz</li> </ul>
<b>Verstauchung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• heftiger Schmerz</li> <li>• Belastung des Gelenks unmöglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hochlegen</li> <li>• kühlen (nicht mit Eisspray)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stützverband</li> <li>• Stützschiene</li> <li>• Tape-Verband</li> </ul>	bis 2 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gezieltes Muskelaufbautraining</li> <li>• Tape-Verband</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwellung</li> <li>• Hitzegefühl</li> <li>• Hautverfärbung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druckverband</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stützschiene</li> </ul>
<b>Zerrung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• plötzlicher, krampfartiger Schmerz</li> <li>• Schwellung</li> <li>• evtl. Bluterguß (nicht unbedingt sichtbar)</li> <li>• Nachweis eines druckschmerzhaften Punktes (im Schambereich)</li> <li>• teilweise verschwindet der Schmerz bei Belastung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hochlegen</li> <li>• kühlen (mind. 10 Minuten)</li> <li>• elastischer Verband</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salbenverbände</li> <li>• Ultraschall</li> <li>• Massage</li> </ul>	bis 2 Wochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> <li>• Tape-Verbände</li> </ul>
<b>Verletzung</b>	<b>Symptome</b>	<b>Erste Hilfe</b>	<b>Ärztliche Versorgung</b>	<b>Pause</b>	<b>Vorsorge</b>