

Grundsätze Sportverletzungen

zu

Fast alle Sportverletzungen lassen sich einer der fünf Hauptgruppen zuordnen:

Stauchung (Distorsion)

Die Distorsion kommt von einer akuten Überschreitung des Gelenkbewegungsspielraumes.

Prellung (Kontusion)

Die Kontusion ist eine Weichgewebssprellung oder -quetschung, evtl. mit Unterblutung.

Bruch (Fraktur)

Beim Knochenbruch müssen hohe Kräfte auftreten, um ihn zu verursachen. Manchmal kann das auch ohne äußere Einwirkung alleine durch Muskelkraft passieren.

Verrenkung (Luxation)

Die Verrenkung eines Gelenkes wird hervorgerufen durch hohe dynamische Kräfte, wobei oft auch Verletzungen des Knochenapparates einhergehen.

Muskel-Sehnenriß (Ruptur)

Wenn ein [Muskel reißt](#), hat die Kontraktionskraft des Muskels die Festigkeit seines Bindegewebes überschritten. Hervorgerufen werden kann das durch Übermüdung oder Durchblutungsstörungen und Witterungseinflüsse.

Sportverletzungen können entweder durch äußere Einflüsse (exogen) oder aus dem eigenen Körper heraus (endogen) stehen. Die entstandenen Verletzungen können sowohl beim Sport, als auch im Privaten entstanden sein. Das kann man nur anhand des Verletzungsbildes nicht unterscheiden (Wenn man einmal die Verletzungen außen vor läßt, bei denen sich z. B. der Speerwerfer sein Sportgerät in den Körper gerammt hat o. ä.). Der große Unterschied zwischen einem Sportler und jemandem, der keinen Sport treibt, ist der, daß der Sportler relativ schnell wieder seinen Sport ausüben möchte. Schnell gesund werden möchte jeder, aber diese Ungeduld des Sportler ist nicht unbedingt förderlich für den Heilungsprozeß.

Ein riesengroßes Problem ist die richtige Einschätzung der Verletzung. Schwerwiegende Verletzungen verursachen oft wenig Schmerzen und leichte Verletzungen oft starke. Beim Zutreffen **einer** der folgenden Punkte ist jedoch eine weitere Ausübung des Sports sofort und vorläufig ausgeschlossen:

- Bewußtlosigkeit des Sportlers
- Verwirrtheit des Spielers
- Schwellungen im Bereich einzelner Körperteile
- starke Schmerzen mit Einschränkung der Beweglichkeit
- Taubheitsgefühl in den Extremitäten (Arme und Beine)
- Schwächegefühl in den Extremitäten (Arme und Beine)
- prickelndes Gefühl in den Extremitäten (Arme oder Beine)
- Blockieren des Bewegungsapparates (auch ohne Schmerzen!)
- Verformungen an Armen, Beinen, Rumpf oder Kopf
- Instabilität von Gelenken

Bei jedem dieser Punkte gilt, daß man die Verletzungen von einem Arzt untersuchen lassen sollte.

Man kann dabei sehr gut die andere Körperseite mit der verletzten Region vergleichen, um (deutliche) Unterschiede in Bezug auf Beweglichkeit oder Schwellungen festzustellen.

Blutende Wunden hingegen sehen in den meisten Fällen schlimm

aus, sind es aber oft nicht. Direkt unter der Haut liegen sehr viele Blutgefäße, die bei offeneren Verletzungen in Mitleidenschaft gezogen werden.