

## Zerrung, Prellung, Riss: Die häufigsten Sportverletzungen, die behandelt werden

18.05.17, 11:07 Uhr



Beim Sport holt man sich immer mal wieder Blessuren. Meist hilft die PECH-Regel: Pause, Eis, Compression und hochlagern.  
Foto: dpa-tmn

Risse der Achillessehne, Tennisarm, Muskel- und Bänderverletzungen – beim Sport erreicht Rekordniveau. Welche orthopädischen Gefahren auf Jogger, Fußballer und Co. am häufigsten „Notfall“ zu tun ist, erläutert der erfahrene Sportmediziner Dr. Thomas Schneider, Orthopäde und Sportmediziner der [Gelenk-Klinik Gundelfingen \(https://gelenk-klinik.de/ueber-uns/orthopaedie-erzte/dr-thomas-schneider-facharzt-fuer-orthopaedie-unfallchirurgie-sport\)](https://gelenk-klinik.de/ueber-uns/orthopaedie-erzte/dr-thomas-schneider-facharzt-fuer-orthopaedie-unfallchirurgie-sport).

### Schmerzen der Achillessehne

Schon der nahezu unbesiegbare Achilles hatte eine kleine, aber dramatische körperliche Schwachstelle. Sie befand sich an der Ferse und wurde ihm schließlich laut griechischer Mythologie zum Verhängnis. Grund nach ihm benannt, macht die empfindliche Achillessehne heute vielen Sportlern, in deren Leben schwer. Für deren Verletzungshäufigkeit haben Experten eine logische Erklärung gefunden: Laufen oder springen, wirken enorme Kräfte auf diese Verbindung zwischen Wadenmuskulatur und Ferse. Sportmediziner Thomas Schneider. „Diese können das Zehnfache des eigenen Körpergewichts betragen.“

Wie erkenne ich eine Achillodynie? Meist deutet ein Knall, ähnlich einem Peitschenhieb, auf einen Riss dieser orthopädischen Schwachstelle hin. Kurze heftige Schmerzen der Achillessehne, gefolgt von anschließender Kraftlosigkeit sind weitere Anzeichen. Klarheit bringen manuelle Untersuchungen, eine Notfallambulanz sowie Ultraschall und gegebenenfalls MRT.

Wie wird behandelt? Im Akutstadium helfen Kälteanwendungen und entzündungshemmende Medikamente gegen die Schmerzen. Linderung bringen zudem oft weich gepolsterte Einlagen und Fersenstützen. Teilrisse auf diese Weise relativ gut behandeln lassen, geht es bei einem kompletten Riss oft nur über einen operativen Eingriff.

Wie kann ich vorbeugen? Schon die ersten Warnzeichen – meist stechende Anlaufschmerzen zu Beginn des Trainings – sollten ernst genommen werden. Fußball- und Tennisspielen sollte man sich erst einmal tabu.

### Kreuzbandriss

Kreuzbandverletzungen sind nicht nur bei Fußballspielern gefürchtet. Auch beim Tennis oder Eishockey oder Skifahren führen sie schnell zum gesundheitlichen Handicap. „In manchen

komplett gerissen, in anderen sind lediglich die innersten Fasern beschädigt und die äußer gedehnt“, erläutert der Spezialist.

Wie erkenne ich eine Kreuzbandverletzung? Manuelle Untersuchungen geben erste Hinweise auf Kreuzbänder. Ein direkter Befund ist jedoch oft erst nach der Arthroskopie, also einer Spie möglich.

Wie wird behandelt? Während bei wenig aktiven, meist älteren Patienten in der Regel rein Schienenbehandlungen genügen, wird vor allem bei jungen oder sportlichen Patienten die Kreuzbandes operativ wiederhergestellt. Im Gegensatz zum vorderen Kreuzbandriss erfod seltenere Verletzung des hinteren Kreuzbandes jedoch nur in Ausnahmefällen eine Operati Regel physiotherapeutische Maßnahmen zur muskulären Stabilisation aus.

Wie kann ich vorbeugen? Regelmäßiges Aufwärmen und Übungen auf dem Balanceboard s Sportler Standard sein. Schutzreflexe und ein gut trainierter Muskelmantel können einen K nicht verhindern, aber das Risiko minimieren.

### **Muskelfaserriss**

Mangelhaftes Aufwärmtraining oder sportliche Überforderung führen oft zum Muskelfaser

Wie erkenne ich ihn? „Typisches Symptom sind messerstichartige Schmerzen im betroffen im Bein“, sagt Schneider. Hinzu kommt eine deutlich eingeschränkte Beweglichkeit.

Wie behandle ich ihn? Druckverband und Kühlung sind erste wirksame Sofort-Maßnahme sogenannte PECH-Prinzip. Das bedeutet:

- P = "Pause" (nach der Verletzung Arm oder Bein ruhen lassen)
- E = "Eis" (Eisbeutel oder andere Kühlung vermindern Entzündungsreaktionen und ük Schwellungen)
- C = "Compression" (ein elastischer Druckverband verhindert weiteres Einbluten und i Entzündungen und Schwellungen)
- H = "Hochlagern" (verhindert weitere Schwellungen oder Einblutungen).

Neben der konsequenten Ruhigstellung der Muskulatur empfiehlt der Arzt in der Regel sch entzündungshemmende Mittel. Größere Verletzungen können einen operativen Eingriff er

Wie kann ich vorbeugen? Sinnvoll ist ein Training mit Maß und Ziel. Denn Überforderung Muskelverletzungen.

### **Muskelkater**

Ein Muskelkater ist meist die Quittung für ein zu ausgiebiges Krafttraining, übertriebene M stundenlange Gartenarbeit. „Die Muskeln werden überstrapaziert und es kommt in Folge d vorübergehenden Faserverletzungen“, so der Experte Schneider.

Wie erkenne ich einen Muskelkater? Der Körper reagiert auf die Überforderung mit Muske Waden oder Po.

Wie behandle ich ihn? „Bei einem Muskelkater sollte man am besten eine Pause einlegen u vermeiden“, rät der Orthopäde. Anderenfalls drohen ernsthafte Verletzungen und ausgeprä Durch Kälte oder Wärme können die Schmerzen gelindert werden. Die Regeneration lässt s beschleunigen. Haben sich die betroffenen Muskeln auch drei Wochen später noch nicht v empfiehlt sich ein Arztbesuch. Dieser klärt, ob eventuell ernsthafte Verletzungen der Musk Sehnenapparates vorliegen.

Wie kann ich vorbeugen? Ein regelmäßiges, stufenweises Training verhindert Muskelüber Muskelkater.

## **Was tun bei Muskelprellung, Muskelriss, Zerrung, Sprunggelenk-Problemen und Te**

### **Muskelprellung**

Muskelprellungen entstehen häufig durch Schläge oder Aufprälle beim Sport. Beim Fußball Tritte des Gegenspielers der Auslöser für die scherzhaft auch als „Pferdekuss“ bezeichnete

Wie erkenne ich sie? Heftige Schmerzen und deutliche Hämatome, also Blutergüsse, sind t

Wie behandle ich sie? Ein Druckverband ist hier das A und O der medizinischen Versorgur Geweblutungen gestillt und Schmerzen gelindert. Kühlen, das Bein hochlagern und paus

hier bewährte Mittel der Wahl. Wie kann ich vorbeugen? Niemals vor dem Sport das Aufwärmen überfordern. Überforderungen vermeiden.

### **Muskelriss**

Im Gegensatz zum Faserriss ist bei einem Muskelriss der Muskel komplett durchtrennt.

Wie erkenne ich ihn? Symptomatisch sind stechende Schmerzen und ein erkennbar verdicktes Blutergüsse. Meist lässt sich das betroffene Bein nicht mehr bewegen.

Wie behandle ich ihn? Zunächst gilt auch hier die PECH-Regel. Bei erheblichem Umfang ist eine Operation erforderlich sein.

Wie beuge ich vor? Die beste Prävention ist ein gründliches Aufwärmen, anschließend Übungen. Die Auslöser sind auch hier vielfach mangelhaftes Aufwärmtraining oder sportliche Überforderung. Meist Sportler wie Fußballer oder Tennisspieler.

### **Zerrung**

Muskelzerrungen sind oft die Folge hoher körperlicher Belastungen, etwa beim Handball- oder beim Badminton sind diese Verletzungen kleinster Muskeleinheiten aufgrund des pausenlosen Beschleunigung und Abbremsen relativ häufig.

Wie erkenne ich sie? Anfangs kommt es zu einer spürbaren Verspannung des Muskels, häufig diese kann sich steigern bis hin zu krampfartigen Schmerzen. Hinzu kommen oft starke Schwellungen.

Wie behandle ich sie? Erste Hilfe bietet auch hier die PECH-Regel.

Wie kann ich vorbeugen? „Beste Präventivmaßnahme ist auch in diesem Fall ein gutes Aufwärmen und Dehnungsübungen“, so Schneider. Das Tragen entsprechender Bandagen kann die Verletzungsgefahr mindern.

### **Probleme mit dem Sprunggelenk**

Eine sportliche Problemzone ist auch das Sprunggelenk. Schäden an den Außenbändern gehören zu den häufigsten Sportverletzungen überhaupt. Der Grund liegt in der außergewöhnlich hohen Belastung. Sportmediziner Schneider wird kein anderes Gelenk wird so sehr strapaziert.“

Wie erkenne ich eine Verletzung? In erster Linie durch die höllischen Schmerzen, die bei jeder Belastung entstehen. Eine klinische Untersuchung zeigt, ob Knochenbrüche oder Bänderrisse vorliegen.

Wie behandle ich diese? Im Akutfall gilt auch hier das sogenannte PECH-Prinzip. Kann durch Ruhigstellung und Rehammaßnahmen alleine nicht wiederhergestellt werden, so ist eine Operation. Knochenknorpelschäden fördern operative Therapien die Regeneration.

Wie kann ich vorbeugen? Ein intensives Aufwärmtraining ist der beste Schutz.

### **Tennisarm**

Wie der Name schon andeutet, ist der Tennisarm ein primär sportliches Problem. Experten sagen, jeder zweite Tennisspieler zeitweise betroffen ist.

Wie erkenne ich ihn? Ein Tennisarm macht sich in erster Linie durch starke Schmerzen im Ellenbogen bemerkbar. Diese können bis in die betroffene Hand ausstrahlen. Diese wird allmählich zunehmend kraftlos.

Wie behandle ich ihn? „Durch Ruhigstellung des Arms können die durch Überlastung entstandenen Schmerzen wieder verheilen“, erläutert Dr. Schneider. Auf eine Unterarmgipsschiene, wie sie früher üblich war, verzichtet. Zur Schmerzlinderung empfehlen sich anti-entzündlich wirkende Medikamente oder Betäubungsmittel. Linderung bringen können auch Kombinationstherapien mit Reizstrom, Stoßwellen sowie Akupunktur. Zeigen diese Therapieansätze keine Besserung, so bleibt nur die Operation.

Wie beuge ich vor? Auch beim Tennisspiel sind langsames Aufwärmen und regelmäßige Dehnübungen Teil der Prävention. Hilfreich ist es gegebenenfalls zudem, die Spieltechnik zu verbessern. Der Tennisarm durch Spielen mit falscher Technik“, weiß Dr. Schneider aus seiner täglichen Praxis. „Nicht nur beim Tennisspiel, sondern auch bei anderen Schlägersportarten.“ (dmn)