

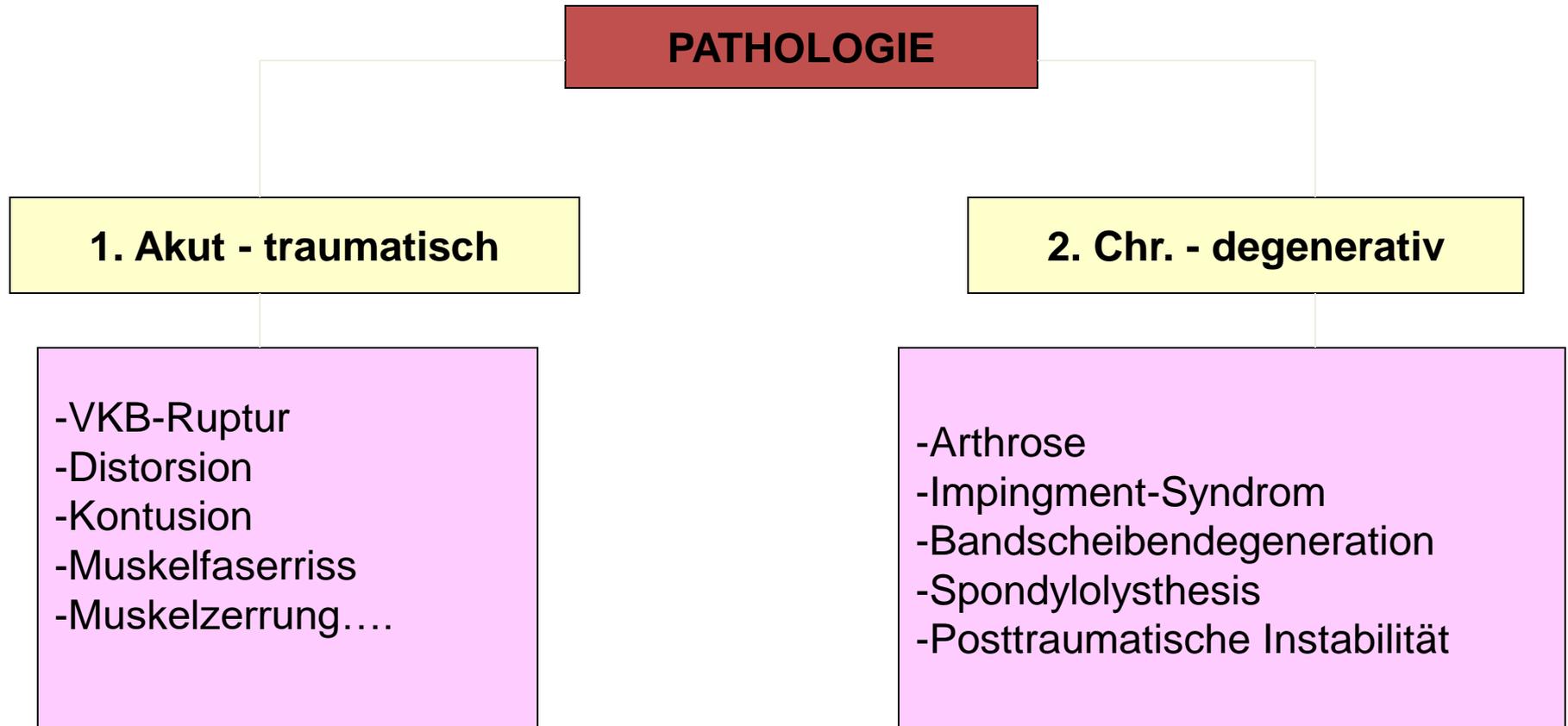
Sportverletzungen

Ines Weinert
Basismodul 2021





Erkrankungsformen in der Sporttraumatologie



1. Äußere Kapsel-Band-Verletzung am Sprunggelenk

- Verletzung der Außenbänder und der Kapsel am Sprunggelenk
- **Ursache**: Boden, äußere Einwirkung; Schuhe; schwache Bänder, Muskeln; muskuläres Ungleichgewicht vor allem bei Ermüdung
- Fuß knickt nach innen um → Supinationstrauma
- **Kennzeichen**: Schwellung (manchmal bis Hühnereigröße), Blaufärbung (an d. äußeren Fußsohle bis zur Wade hoch) schmerzhafte Bewegungseinschränkung





Sofortmaßnahmen

-
-
-
-
-
-
-
-





2. Distorsion (Zerrung)

- Überdehnung, Zerrung & Teilzerreißung d. Kapsel-Band-Apparates
- häufige Gelenke: OSG/USG, KG, Fingergel.
- Erstversorgung: PECH - Schema



Kontusion (Prellung) - allgemein

- **Ursache**: stumpfe Gewalteinwirkung
- **Kennzeichen**: kommt es zur Verletzung der Membrana synovialis od. anderer Binnenstrukturen
→ blutiger Gelenkerguss (Hämarthros)
- Achtung:
 - keine Wärme im Akutstadium



1. Muskelkontusion (Muskelprellung / Pferdekuss)

- **Ursache**: Schlag/ Tritt auf die angespannte Muskulatur
- **Kennzeichen**: Weichteilschwellung; hartes, druckschmerzhaftes, flächenhaftes Areal der betroffenen Muskulatur; Hämatom

Sofortmaßnahmen

-
-
-
-
-
-





4. Muskelkrampf

- **Ursache**: muskuläre Übermüdung, psychischer Stress, Elektrolytmangel, neuromuskuläre Fehlsteuerung
- **Kennzeichen**: schmerzhafte Spannungserhöhung der Muskulatur, Muskulatur steinhart

Sofortmaßnahmen

-
-
-
-
-





5. Muskelzerrung

- **Ursache**: statische & muskuläre Dysbalancen;
ungenügendes Aufwärmen, Überbelastung d. Mm.;
Witterungseinflüsse bei nicht ausreichender Bekleidung;
Schnellkrafttraining auf hartem Untergrund
- **Kennzeichen**: meist langsam zunehmender Schmerz im
Muskelbauch, zunächst ohne
Bewegungseinschränkung, Schmerzen bei
Muskelanspannung gegen Widerstand,
Dehnungsschmerz, Belastungsschmerz

Sofortmaßnahmen

-
-
-
-
-





6. Muskelfaserriss

- Zerreißung, Konturunterbrechung einzelner oder mehrerer Muskelfasern eines Muskels
- **Ursachen**: akut einsetzendes Ereignis durch unphysiologische Kontraktion des Muskels im gedehnten Zustand mit Überschreitung der Elastizitätsgrenze
- **Begünstigende Faktoren**: Übertraining, Infektionen, Ernährung, gestörte Nervenversorgung

- **Kennzeichen**: plötzlicher, messerstichartiger Schmerz, Sportunterbrechung, Dellenbildung, ggf. Hämatomverfärbung, Anspannung des Muskels gegen Widerstand schmerzhaft



Sofortmaßnahmen

-
-
-
-
-
-
-
-





7. Achillodynie

- Schmerzen im Bereich der Achillessehne durch :
 - ⇒ Tendinitis (entzündlicher Reizzustand der Sehne)
 - ⇒ Tendinose (Kalkablagerung, Verknöcherung)
 - ⇒ Peritendinitis (entzündlicher Reizzustand des Sehnengleitgewebes)
 - ⇒ Peritendinose (Verhärtung und Verdickung des Sehnengleitgewebes)
 - ⇒ Insertionstendopathie (Sehnenansatzerkrankung durch Schleimbeutelentzündung)

Sofortmaßnahmen

-
-
-
-
-
-





8. Fersensporn

- Spornartige Ausziehung am Achillessehnenansatz
- **Ursache**: sportliche Überbelastung, Fehlstatik, mechanische Irritation (Schuhwerk)
- **Kennzeichen**: Druckschmerz an der hinteren, oberen Fersenbeinkante; Verkürzung der Wadenmuskulatur; häufig Schleimbeutel-entzündung

Sofortmaßnahmen

-
-
-
-





9. Jumperknee/ Springerknie (Patellaspitzensyndrom)

- Entzündliche Reizung der Kniescheibensehne am unteren Pol der Kniescheibe → Knochenhautreizung und Verdickung der Fettkörper
- **Ursache**: häufig bei Hoch- und Weitspringern oder anderen Sprungsportarten; Fehl- oder Überbelastung; muskuläres Ungleichgewicht zwischen Beuger und Strecker d. Kniegelenkes

- **Kennzeichen**: starke Schmerzen an d. Kniescheibenspitze; Überwärmung; Rötung; Schwellung



Sofortmaßnahmen

-
-
-
-
-





10. Joggerknee (knienahes Scheuersyndrom)

- Reizung der äußeren – körperfernen Muskelfaszie am äußeren, körperfernen Oberschenkelknorren mit Schleimbeutelentzündung
- **Ursache**: Überanstrengung v.a. bei Langstreckenläufern, insbesondere beim Training auf Asphaltstraßen; neues Schuhwerk

- **Kennzeichen**: Schmerzen an der Außenseite des Kniegelenkes während od. nach d. Belastung; aktives Strecken des Knies aus einer Beugung schmerzhaft



Sofortmaßnahmen

-
-
-
-





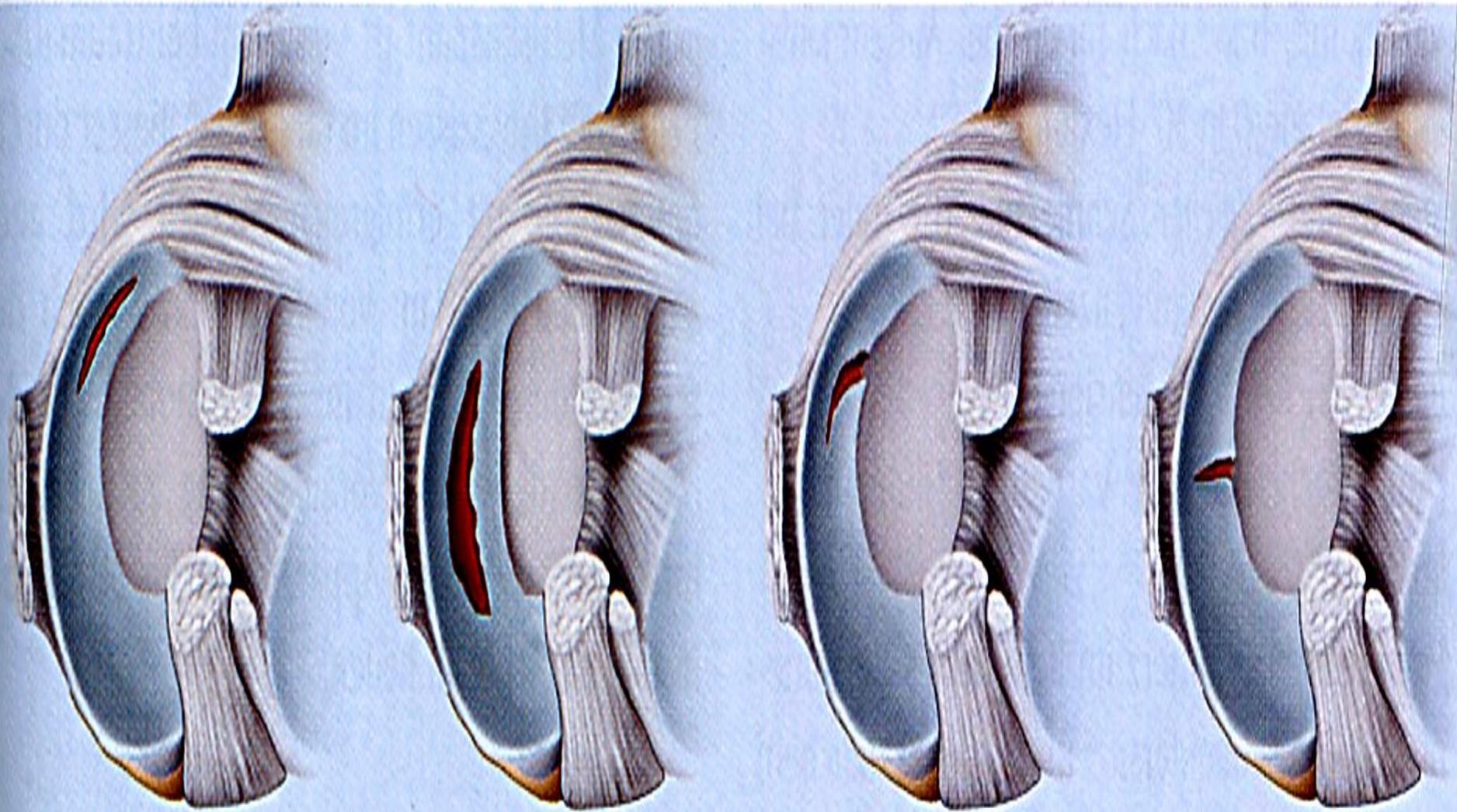
11. Meniskusverletzungen

- Schädigung der Knorpelscheibe zwischen Oberschenkelrolle und Schienbeinplateau des Kniegelenkes auf degenerativer oder traumatischer Basis
- Häufig innerer Meniskus verletzt als äußerer Meniskus
- Unterschiedliche Rissformen möglich
- Mit Verletzungen von Innenband und Kreuzband (vorderem) möglich

- Ursache: durch Verdrehung des Kniegelenkes, wobei der Unterschenkel nach außen bzw. nach innen dreht
- durch Bagatellereignis

- Kennzeichen: messerartiger Schmerz an der Innen- oder Außenseite des Kniegelenkes; Schmerzen können auch in die Kniekehle ziehen; plötzliche Blockade mit Streck- oder Beugehemmung; Kapselschwellung; Gelenkerguss





Längsriss

Korbhenkelriss

Lappenriss

Querriss

Abb. 16.23 Verschiedene Formen der Meniskusverletzung.



Sofortmaßnahmen

-
-
-
-
-
-





12. Blasenbildung

- Bildung an mechanisch exponierten Körperstellen, die sich mit Flüssigkeit (Blut) füllen können
- **Ursache**: zu starker Druck oder Scheuerwirkung; schlecht sitzende oder nasse Socken; Fremdkörper im Socken; auftragende Naht des Schuhs, neue Schuhe; schlecht sitzende Verbände; beim Erlernen einer neuen Sportart
- **Kennzeichen**: Belastungsschmerz; blutige oder wässrige gefüllte Blase

