

## OVKW 2014 Sportverletzungen: Werkstattposten Strukturlegetechnik

Die Lösung ist genau die Reihenfolge in diesem Dokument hier



## Bänderriss/Ruptur



### Definition

Bei dieser Verletzung reissen die Fasern eines Bandes ganz oder teilweise. Es können ein oder mehrere Bänder eines Gelenks betroffen sein. Sportmediziner bezeichnen dies auch als Ruptur (Ruptur = Riss).



### Ursachen

Er zählt zu den häufigsten Sportverletzungen, da sportliche Aktivitäten die Bänder wegen der schnellen und ruckartigen Bewegungen sehr stark beanspruchen. Grundsätzlich sind die einzelnen Fasern der Bänder so aufgebaut, dass sie die bei Aktivitäten entstehenden Kräfte aushalten. Unnatürliche Bewegungen, wie zum Beispiel das Umknicken mit dem Fuss, können allerdings dazu führen, dass die Fasern überdehnt werden und ganz oder teilweise reissen.





---

### Symptome

- Schwellung
- Blauverfärbung
- Schmerzen



---

### Erste Hilfe

Bei Verdacht dieser Verletzung beginnt die Therapie mit der sogenannten **PECH-Regel**. Die Verletzung sollte nach erfolgter Erstversorgung auf jeden Fall von einem Arzt untersucht und behandelt werden. Bleibt diese Verletzung unbehandelt, kann sie im Laufe der Zeit zu einer chronischen Instabilität im Gelenk führen. Wird die Verletzung frühzeitig behandelt, heilt sie in den meisten Fällen ohne Folgen aus. Der Betroffene kann nach einer bestimmten Zeit das beeinträchtigte Gelenk wieder voll belasten und seinen gewohnten Aktivitäten nachgehen.



# Bluterguss/Hämatom



## Definition

Blutungsereignisse unter der Haut. Blutaustritt aus verletzten Blutgefässen ins Körpergewebe. Wird auch blauer Fleck oder Veilchen (am Auge) genannt.



## Ursachen

Gewalteinwirkung von aussen durch Stoss, Schlag oder Sturz.



## Symptome

- Schwellung
- Blauverfärbung
- Schmerzen
- Druckempfindlichkeit



## Erste Hilfe

- Anwendung des PECH-Schemas





---

Achtung

Gefährlich wird die Verletzung im Gehirnbereich und bei der Blutererkrankung.



# Knochenbruch/Fraktur



## Definition

Eine Unterbrechung der Kontinuität eines Knochens unter Bildung zweier oder mehrerer Stücke mit oder ohne Verschiebung.



## Ursachen

Es sind meist Folgen einer direkten oder indirekten Gewalteinwirkung im Rahmen eines Unfalls, Sturzes, Schlages oder Stosses. Die Verletzung kann auch durch eine einwirkende wiederholte Überlastung teilweise oder vollständig entstehen.

Vielfach ist er mit anderen Verletzungen verbunden. Einerseits können benachbarte Gefässe und Nerven verletzt werden, oder wenn die Verletzung in ein Gelenk reicht, kann eine Gelenkausrenkung einhergehen.





---

## Symptome

Sichere Zeichen:

- Sichtbare Fehlstellungen (zB. Fuss oder Finger zeigt in die falsche Richtung)
- Verkürzung von Gliedmassen
- Sichtbare, abnorme Beweglichkeit

Unsichere Zeichen:

- Schmerzen
- Schwellung
- Blauverfärbung
- eingeschränkte Beweglichkeit



---

## Erste Hilfe

Die Verletzung wird durch den Ersthelfer weder eingerenkt noch gerichtet, es sollen keine unnötigen Schmerzen verursacht werden. Der Verunglückte ist so wenig wie möglich zu bewegen oder zu transportieren. Man lagert die Extremität ruhig und stellt wenn nötig, die angrenzenden Gelenke mit einer Schiene oder geeignetem weichem Polstermaterial ruhig. Der verletzte Körperteil wird mit dem Material vorsichtig umpolstert und ansonsten in der vorgefundenen Lage belassen.

Bei den Erste-Hilfe-Maßnahmen ist auf die aktuelle Position des Verletzten Rücksicht zu nehmen. Er wird von sich aus eine Schonhaltung einnehmen, hierbei gilt es den Patienten zu unterstützen und zu entlasten. Die Lagerung sollte sicher und ausreichend geschützt vor Unterkühlung oder Überhitzung sein.

Es kommt häufig zu einer Schwellung. Um eine solche zu verhindern, sollte der verletzte Bereich mit kalten Umschlägen o. Ä. vorsichtig gekühlt werden. Hierdurch können das Einbluten ins Gewebe reduziert und die Schmerzen des Betroffenen gelindert werden.



---

## Achtung

Durch einen Unfall können aber auch Mehrfachverletzungen mit Verletzungen innerer Organe, des Schädels oder grössere Wunden verursacht werden. Bei besonders schweren Mehrfachverletzungen liegt ein Polytrauma vor.

