

blv SPORTWISSEN

DR. MED. TOMAS BUCHHORN

DR. MED. PEJMAN ZIAI

Sportverletzungen

- > Sicher erkennen
- > Richtig handeln

Warum Erste Hilfe so wichtig ist 7

Erste Hilfe ist Pflicht 7

Allgemeines über Verletzungen im Sport

1

- Sportverletzung/Sportschaden 9
- Traumata 10
 - Zeitliche Phasenabfolge 10
- Erste Hilfe 11
 - Freihalten der Atemwege 12
 - Stabile Seitenlage 13
 - Weitere Maßnahmen 14
- Erstversorgung 16
 - Ausrüstung für den Notfall 16
 - Durchblutung, Motorik und Sensibilität (DMS) 17
 - Die Kältetherapie (Kryotherapie) und ihre Bedeutung im Akutstadium 18
 - Häufig auftretende Verletzungsmuster 18
- Verbände 20
 - Druckverband 20
 - Gilechrist-Verband 20
 - Rucksackverband (Tornisterverband) 21
 - Funktioneller Tapeverband 21
 - Schienen 23
- Lagerung bei bestimmten Verletzungsbildern 23
- Transport einer verletzten Person 24
- Vorbeugung von Sportverletzungen 25
 - Voraussetzungen auf körperlicher Ebene 25
 - Voraussetzungen auf geistiger Ebene 29

Spezielle Verletzungen im Sport

2

- Achillessehnenverletzung 31
- Bandscheibenvorfall 34
- Beschleunigungstrauma der Halswirbelsäule (Peitschenschlagsyndrom) 37
- Blockierung 39
- Bluterguss (Hämatom) 40
- Daumenseitenbandverletzung (Skidaumen) 41
- Einklemmungssyndrom (Impingement-Syndrom) 42
- Fußsohlenfaszien-Entzündung (Fasciitis plantaris) 44
- Gehirnerschütterung (Commotio cerebri) 46
- Gelenkabnutzung (Gelenkdegeneration) 48
- Gelenkerguss (Hydrops) 49
- Gelenksteife im Großzehengrundgelenk (Hallux rigidus) 50
- Glaskörperverletzung (Augenverletzung) 52

Grünholzbruch beim jugendlichen Sportler	53
Inneres Stresssyndrom am Schienbein	54
Kehlkopfverletzung	56
Kiefersperre und Kieferklemme	57
Kniegelenkverletzungen	58
Knieschmerz (seltene Schmerzbilder am Kniegelenk)	69
Schmerz innerhalb des Kniegelenks	69
Ausstrahlungsschmerz	69
Umgebungsschmerz	69
Knochenbrüche	77
Bruch des behaarten Schädelknochens	78
Bruch des Gesichtsschädels	79
Bruchverletzung an der Wirbelsäule	80
Rippenbruch	81
Bruch des Brustbeins	82
Bruch des Schlüsselbeins	84
Bruch des Ellenbogens	85
Bruch des Unterarms	86
Bruch der Hand	88
Bruch des Oberschenkelhalses	89
Bruch des Kniegelenks	90
Bruch der Kniescheibe	91
Bruch des Sprunggelenks	93
Bruch des Fußes	85
Sonderformen von Knochenbrüchen	96
Knochenhautentzündung	99
Knorpelschaden	100
Sonderform: Osteochondrosis dissecans	102
Leistenschmerz	103
Leistenbruch	104
Weiche Leiste («Sportbruch»)	105
Hodenbruch	105
Adduktoren-Syndrom	106
Logensyndrom	107
Lungenkollaps (Pneumothorax)	109
Muskel- und Sehnenverletzungen	110
Häufige Muskel- und Sehnenverletzungen im Schulter-Arm-Bereich	120
Häufige Muskel- und Sehnenverletzungen im Beinbereich	126
Sehnenscheidenentzündung	130
Verrenkung eines Gelenks (Luxation)	136
Häufige Gelenkverrenkungen	137
Zwischenrippenschmerz (Interkostalneuralgie)	149
Literaturverzeichnis	152
Stichwortverzeichnis	157