

SPORTUNFALL –

Risse der Achillessehne, Tennisarm, Muskel- und Bänderverletzungen – **beim Sport erreicht das Verletzungsrisiko Rekordniveau.** Welche orthopädischen Gefahren auf Jogger, Fußballer und Co. am häufigsten lauern und was im „Notfall“ zu tun ist, erläutert ein erfahrener Sportmediziner.



WAS NUN?

Schon der nahezu unbesiegbare Achilles hatte eine kleine, aber dramatische körperliche Schwachstelle. Diese befand sich an der Ferse und wurde ihm schließlich laut griechischer Mythologie zum Verhängnis. Aus diesem Grund nach ihm benannt, macht die empfindliche **Achillessehne** heute vielen Sportlern, insbesondere Joggern, das Leben schwer. Für deren Verletzungshäufigkeit haben Experten eine logische Erklärung: Wenn wir laufen oder springen, wirken enorme Kräfte auf diese Verbindung zwischen Wadenmuskulatur und Fuß, diese können das Zehnfache des eigenen Körpergewichts überschreiten.

Wie erkenne ich eine Achillodynie?

Meist deutet ein Knall, ähnlich einem Peitschenhieb, auf eine Verletzung oder einen Riss dieser orthopädischen Schwachstelle hin. Kurze heftige Schmerzen der Achillessehne und anschließende Kraftlosigkeit sind weitere Anzeichen. Klarheit bringen manuelle Untersuchungen 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 Fersenerhöhungen. Während sich Teilrisse auf diese Weise relativ gut behandeln lassen, geht es bei einem kompletten Riss oft nicht ohne operativen Eingriff.

Wie kann ich vorbeugen?

Schon die ersten Warnzeichen – meist stechende Anlaufschmerzen in der Achillessehne zu Beginn des Trainings – sollten ernst genommen werden. Fußball- und Tennisspielen sowie Läufe sind dann erst einmal tabu.

Kreuzbandverletzungen sind nicht nur bei Fußballspielern gefürchtet. Auch beim Tennis oder Squash, beim Eishockey oder Ski-

fahren führen sie schnell zum gesundheitlichen Handicap. In manchen Fällen ist das Band komplett gerissen, in anderen sind lediglich die innersten Fasern beschädigt und die äußere Hülle ist nur gedehnt.

Wie erkenne ich eine Kreuzbandverletzung?

Manuelle Untersuchungen geben erste Hinweise auf gerissene Kreuzbänder. Ein direkter Befund ist jedoch oft erst nach der Arthroskopie, also einer Spiegelung des Kniegelenks möglich. Wie wird behandelt? Während bei wenig aktiven, meist älteren Patienten in der Regel rein konservative Schienenbehandlungen genügen, wird vor allem bei jungen oder sportlichen Patienten die Funktion des Kreuzbandes operativ wiederhergestellt. Im Gegensatz zum vorderen Kreuzbandriss erfordert die wesentlich seltenere Verletzung des hinteren Kreuzbandes jedoch nur in Ausnahmefällen eine Operation. Hier reichen in der Regel physiotherapeutische Maßnahmen zur muskulären Stabilisation aus.

Wie kann ich vorbeugen?

Regelmäßiges Aufwärmen und Übungen auf dem Balanceboard sollten stets für jeden Sportler Standard sein. Schutzreflexe und ein gut trainierter Muskelmantel können einen Kreuzbandriss zwar nicht verhindern, aber das Risiko minimieren.

Mangelhaftes Aufwärmtraining oder sportliche Überforderung führen oft zum

Muskelfaserriss.

Wie erkenne ich ihn?

Typisches Symptom sind messerstichartige Schmerzen im betroffenen Körperteil, meistens im Bein. Hinzu kommt eine deutlich eingeschränkte Beweglichkeit.

Wie behandle ich ihn?

Druckverband und Kühlung sind erste wirksame Sofort-Maßnahmen.

Dabei gilt das sogenannte PECH-Prinzip:

P = „Pause“ (nach der Verletzung Arm oder Bein ruhen lassen)

E = „Eis“ (Eisbeutel oder andere Kühlung vermindern Entzündungsreaktionen und übermäßige Schwellungen)

C = „Compression“ (ein elastischer Druckverband verhindert weiteres Einbluten und reduziert Entzündungen und Schwellungen)



EXPERTE
IM GESPRÄCH



Dr. Schneider,
leitender Orthopäde
und Sportmediziner
der Gelenk-Klinik
Gundelfingen

E-mail: dr.thomas-
schneider@gelenk-
klinik.com



H = „Hochlagern“ (verhindert weitere Schwellungen oder Einblutungen).

Neben der konsequenten Ruhigstellung der Muskulatur empfehlen sich in der Regel schmerzstillende und entzündungshemmende Mittel. Größere Verletzungen können einen operativen Eingriff erforderlich machen.

Tipp: Sinnvoll ist ein Training mit Maß und Ziel, denn Überforderungen führen häufig zu Muskelverletzungen.

Ein **Muskelkater** ist meist die Quittung für ein zu ausgiebiges Krafttraining, übertriebene Marathons oder stundenlange Gartenarbeit. Die Muskeln werden überstrapaziert und es kommt in Folge davon zu winzigen, vorübergehenden Faserverletzungen.

Wie erkenne ich einen Muskelkater?

Der Körper reagiert auf die Überforderung mit Muskelschmerzen in Armen, Waden oder Po.

Wie behandle ich ihn?

Bei einem Muskelkater sollte man am besten eine Pause einlegen und Belastungen vermeiden. Anderenfalls drohen ernsthafte Verletzungen und ausgeprägte Muskelfaserrisse. Durch Kälte oder Wärme können die Schmerzen gelindert werden. Die Regeneration lässt sich damit aber nicht beschleunigen. Haben sich die betroffenen Muskeln auch drei Wochen später noch nicht völlig regeneriert, empfiehlt sich ein Arztbesuch. Dieser klärt, ob eventuell ernsthafte Verletzungen der Muskulatur oder des Sehnenapparates vorliegen. Zur Vorbeugung empfiehlt sich ein regelmäßiges, stufenweises Training, das Muskelüberforderungen und somit Muskelkater verhindert.

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

Wie erkenne ich sie?

Heftige Schmerzen und deutliche Hämatome sind typische Symptome.

Wie behandle ich sie?

Ein Druckverband ist hier das A und O der medizinischen Versorgung. Dadurch wer-



den Gewebeblutungen gestillt und Schmerzen gelindert. Kühlen, das Bein hochlagern und pausieren – das sind auch hier bewährte Mittel der Wahl. Auch hier gilt der **Tipp**: Niemals vor dem Sport das Aufwärmen vergessen und dabei Überforderungen vermeiden.

Im Gegensatz zum Faserriss ist beim **Muskelriss** der Muskel komplett durchtrennt.

Wie erkenne ich ihn?

Symptomatisch sind stechende Schmerzen und ein erkennbar verdickter Muskel sowie Blutergüsse. Meist lässt sich das betroffene Bein nicht mehr bewegen.

Wie behandle ich ihn?

Zunächst gilt auch hier die PECH-Regel (s. Muskelfaserriss). Bei erheblichem Umfang des Risses kann auch eine Operation erforderlich sein. Die beste Prävention ist ein gründliches Aufwärmen, anschließend Überlastungen vermeiden. Die Auslöser sind auch hier vielfach mangelhaftes Aufwärmtraining oder sportliche Überforderung. Betroffen sind meist Sportler wie Fußballer oder Tennisspieler.

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

Wie erkenne ich sie?

Anfangs kommt es zu einer spürbaren Verspannung des Muskels (häufig in Arm oder Wade). 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 (also Pause, Eis, Kompression und Hochlagern). Beste Präventivmaßnahme ist auch in diesem Fall ein gutes Aufwärmtraining inklusive Dehnungsübungen. Das Tragen entsprechender Bandagen kann die Verletzungsgefahr reduzieren.

Eine sportliche Problemzone ist auch das **Sprunggelenk**. Schäden an den Außenbän-

dern gehören zu den häufigsten Sportverletzungen überhaupt. Der Grund liegt in der außergewöhnlich hohen Belastung. Kein anderes Gelenk wird so sehr strapaziert.

Wie erkenne ich diese Verletzung?

In erster Linie durch die höllischen Schmerzen, die bei jedem Auftreten entstehen. Eine klinische Untersuchung zeigt, ob Knochenbrüche oder Bänderrisse vorliegen.

Wie behandle ich diese?

Im Akutfall gilt auch hier das PECH-Prinzip (siehe Muskelfaserriss). Kann das Sprunggelenk durch Ruhigstellung und Rehamassnahmen alleine nicht wiederhergestellt werden, so ist eine Operation erforderlich. Bei Knochenknorpelschäden fördern operative Therapien die Regeneration. Vorbeugend ist auch hier ein intensives Aufwärmtraining der beste Schutz.

Wie der Name schon andeutet, ist der **Tennisarm** ein primär sportliches Problem. Experten gehen davon aus, dass jeder zweite Tennisspieler zeitweise betroffen ist.

Wie erkenne ich ihn?

Ein Tennisarm macht sich in erster Linie durch starke Schmerzen im Bereich des Ellenbogens bemerkbar. Diese können bis in die betroffene Hand ausstrahlen, die dann häufig zunehmend kraftlos wird.

Wie behandle ich ihn?

Durch Ruhigstellung des Arms können die durch Überlastung entstandenen Mikrorisse wieder verheilen. Auf eine Unterarmgipsschiene, wie sie früher üblich war, wird heute verzichtet. Zur Schmerzlinderung empfehlen sich anti-entzündlich wirkende Medikamente oder lokale Betäubungsmittel. Linderung bringen können auch Kombinationstherapien mit Reizstrom, Ultraschall oder Stoßwellen sowie Akupunktur. Zeigen diese Therapieansätze keine Besserung, so bleibt nur der operative Eingriff.

Hilfreich ist gegebenenfalls, die Spieltechnik zu verbessern. Denn oft entsteht ein Tennisarm durch Spielen mit falscher Technik. Und das nicht nur beim Tennisspiel, sondern auch bei anderen Schlägersportarten.

Literatur beim Verfasser.

Mögliche Interessenkonflikte: Der Autor hat keine deklariert.

