

Die häufigsten Fußballer-Verletzungen



Quelle:
Kurier
am
Sonntag

Muskelfaserriss (1): Werden die Muskelfasern überdehnt, können sie reißen. Ursache ist meist eine abrupte Bewegung oder der Tritt eines Gegenspielers. Der Sportler spürt einen stechenden, reißen den Schmerz. Eine möglichst schnelle Kühlung und eine elastische Binde, beziehungsweise ein Salbenverband, lindern die akuten Beschwerden. Ein Muskelfaserriss heilt bei frühzeitiger Therapie meist folgenlos aus.

Zerrung (2): Eine Zerrung droht dann, wenn die Muskeln nicht ausreichend aufgewärmt und dadurch geschmeidig sind. Eine plötzliche ruckartige Bewegung kann dann ausreichen, um eine Muskelpartie zu überdehnen. Im Gegensatz zum Faserriss kommt es bei einer Zerrung jedoch nicht zu einem größeren Gewebeschaden. Die betroffene Stelle sollte möglichst schnell mehrere Minuten gekühlt werden. Sportmediziner empfehlen außerdem einen Kompressionsverband.

Bänder-/Sehnenriss (3): Reißt ein Band oder eine Sehne, macht sich dies durch einen kurzen stechenden Schmerz bemerkbar. Er ist meist auch zu hören, als ein Knallen oder Schnalzen. Bei Fußballern reißen besonders häufig die Kreuzbänder am Knie, die äußeren Sprunggelenksbänder und die Achillessehne. Bänder- und Sehnenriss müssen immer von einem Facharzt behandelt werden. Der Sportausfall kann mehrere Monate dauern, Kreuzbänder- und Achillessehnenriss heilen besonders langsam.

Knochenbruch (4): Eine besondere Form der Fraktur bei Fußballspielern ist der sogenannte Ermüdungsbruch. Diese Brüche sind die Folgen von Überlastung; über einen längeren Zeitraum bilden sich in den Knochen kleine Risse, bis es zum Bruch kommt. Ermüdungsbrüche treten bei Fußballern besonders häufig am Mittelfußknochen und dem Schienbein auf. Eine andere Ursache für Brüche sind Stürze und Zusammenstöße mit Gegenspielern. Sprunggelenksfrakturen mit einem Bruch des Wadenbeins oder Innenknöchel kommen im Fußball ebenfalls häufig vor. Eine Fraktur muss immer vom Arzt versorgt werden. Bis dieser eintrifft, sollte das Bein möglichst so gelagert werden, dass es nicht belastet wird.

Bluterguss (5): Blaue Flecken, wie Blutergüsse umgangssprachlich heißen, sind keine schlimmen Verletzungen. Sie können am ganzen (Fußballer-) Körper vorkommen. Ausgelöst werden sie durch harte Zusammenstöße, Stürze oder andere direkte Einwirkungen. In der Folge können Blutgefäße an dieser Stelle reißen, das ins Gewebe austretende Blut ist verantwortlich für die blau-schwarze Verfärbung. Die Stelle, an der sich das Hämatom befindet, schmerzt, ebenso ist eine Schwellung möglich. Gegen Blutergüsse helfen am besten Kältekompressen, etwa in Form von zerkleinertem Eis. Dies sollte aber nie direkt auf die Haut aufgebracht werden. Ein Tuch schützt vor Erfrierungen



Die häufigsten Fußballer-Verletzungen

Platzwunden (6): Beim Kopfballduell kann es schnell zu einer Platzwunde an der Stirn oder am Auge kommen. Gerade im Kopfbereich können diese Verletzungen sehr heftig bluten. Profi-Kicker spielen in der Regel weiter, solange wird die Wunde geklemmt oder vorübergehend mit einem Sprühpflaster versehen. Platzwunden ab einer Größe von zwei Zentimetern sollten genäht werden, raten Ärzte. Außerdem sollte der Tetanus-Impfschutz überprüft und gegebenenfalls aufgefrischt werden. In eine offene Wunde können schnell Schmutzpartikel eindringen. Für die Heilung ist es wichtig, dass Sauerstoff an das Gewebe kommt. Deshalb eignet sich ein Sprühpflaster nicht als Alternative zur Naht.

Prellung (7): Bei Prellungen gibt es gleich mehrere Varianten: Muskel-, Gelenk- und Knochenprellungen. Grundsätzlich werden bei einer Prellung Blut- und Lymphgefäße durch einen Schlag, einen Sturz oder andere Art von stumpfer Einwirkung zerquetscht und Flüssigkeit tritt in das Gewebe aus. Die schmerzhaft Prellung kann von einem Bluterguss begleitet werden. Normalerweise reicht es aus, diese Prellung mit Kühlung, Ruhe und Hochlagern zu behandeln. Bei großen Ergüssen im Knie kann es aber sinnvoll sein, die Flüssigkeit durch eine Punktion abzulassen.

Verstauchung (8): Die Distorsion ist eine häufige Verletzung. Fouls oder Umknicken sind die Ursachen. Dabei werden die Gelenkkapseln sowie die umgebenden Muskeln und Bänder stark überdehnt. Normalerweise handelt es sich um eine vorübergehende Dehnung, allerdings kann es im extremen Fall auch zu einem Bänderiss kommen. Reißen Blutgefäße, kann sich bei der Verstauchung auch ein Bluterguss bilden. Bei der ersten Hilfe gilt auch hier die „PECH-Regel“: **P**ause, **E**iskühlung, **C**ompression, **H**ochlagerung. Ziel ist es, die Schwellung des Gewebes so weit wie möglich zu reduzieren und die Einblutung zu stoppen

Kapselriss (9): Die Gelenkkapsel ist ein straffes Bindegewebe, das das Gelenk ummantelt und ihm gemeinsam mit den Bändern Stabilität gibt. Werden Bänder verletzt, zum Beispiel beim Umknicken oder einem Foul, kann auch die Kapsel in Mitleidenschaft gezogen werden. Folge ist - zum Beispiel - ein Riss. Das ist nicht nur schmerzhaft; tritt Gelenkflüssigkeit durch den Riss aus, kommt es außerdem zu Schwellungen im Knie. Diese wird im Rahmen der Sofortbehandlung am besten durch Kühlung und Ruhigstellung versorgt. Bei der Behandlung wird vor allem auf Physiotherapie gesetzt. Wichtig ist, dass die Verletzung gut ausheilt. Ist die Schulter betroffen, wird meist operiert, da hier die Kapsel auch führt.

Meniskus (10): „Stop and go“ - plötzliche Drehbewegungen, Stopps und Belastungen sind Gift für die Kniegelenke, insbesondere für die Menisken. In jedem Knie gibt es zwei dieser sichelförmigen Knorpelscheiben.: Einen Innen- und einen Außenmeniskus. Zu den Beschwerden gehören Schwellungen und Schmerzen durch abgerissene Meniskusanteile. Bewegung verstärkt die Symptome. Zur ersten Hilfe eignet sich auch hier die „Pech-Regel“. Große Meniskusverletzungen werden meist chirurgisch behandelt, mit Hilfe einer sogenannten Arthroskopie (Gelenkspiegelung). Ein Meniskusriss tritt in vielen Fällen gemeinsam mit einem Bänderiss auf.

