



Folge 24

ES LEBE DER SPORT – SPORT- VERLETZUNGEN UND IHRE FOLGEN TEIL 1

03.12.2020

Martin Hammerl

Moderator

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, medizinischer Leiter bei OptimaMed sowie ärztlicher Direktor im OptimaMed Rehabilitationszentrum Perchtoldsdorf

www.reha-perchtoldsdorf.at

Martin Hammerl

„Es lebe der Sport, der ist gesund und macht uns holt“ – das hat Rainhard Fendrich gesagt und er hat es damals schon nicht ganz ernst gemeint, weil neben holt macht uns der Sport auch manchmal ein bisschen kaputt, ein bisschen angeschlagen. Unser heutiges Thema bei „Mein Weg zu bester Gesundheit“ – Sportverletzungen, wie wir sie erkennen, wie wir sie vermeiden, wie wir sie behandeln. Ich

bin Martin Hammerl, heute zu Gast bei „Mein Weg zu bester Gesundheit“ Primardoktor Sven Thomas Falle-Mair, er ist Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie sowie der medizinische Leiter bei OptimaMed. Guten Tag Herr Doktor, schön, dass Sie die Zeit gefunden haben.

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Schönen guten Tag und vielen Dank für die Einladung zu diesem wirklich interessanten Thema.

Anzahl der Sportunfälle (00:55)

Martin Hammerl

Wir Österreicherinnen und Österreicher sind jetzt gefühlt nicht die allergößten Sportskannonen. Letzte Zahlen, die ich gefunden habe besagen, dass knapp ein Drittel zumindest einmal pro Woche trainiert. Trotzdem gibt es rund 200.000 Sportunfälle pro Jahr laut Statistik. Ist das dann nicht ein bisschen viel? Machen wir alle falsch oder unvorsichtig Sport? Wie sieht das Ihrer Meinung nach aus?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Die Zahlen sind natürlich sehr eindrucksvoll und oberflächlich betrachtet schaut das natürlich auch nach sehr viel aus. Wenn wir das jetzt ein bisschen näher betrachten, dann betreiben ein Drittel der Österreicher Sport. Wenn man die Zahlen dann runterrechnet, dann sind es sieben Prozent der Sporttreibenden, die sich beim Sport verletzt haben. Damit kann man das Ganze schon wieder ein bisschen relativieren und man muss natürlich auch diesen Zahlen, den Benefit und den Nutzen für die Gesundheit jedes Einzelnen der Sport treibt entgegenstellen, der natürlich wesentlich höher ist als das Risiko eine Sportverletzung zu erleiden und dieses Risiko besteht natürlich



immer im Zuge einer Sportausübung. Auch den Umstand, dass ein Drittel der Österreicher einmal pro Woche trainieren, ist natürlich sehr loblich und freut uns sehr. Es könnte natürlich wesentlich mehr sein. Ich muss natürlich als Sportmediziner ein bisschen das auch relativieren, weil Training ist etwas Anderes als Sport betreiben. Sport betreiben, das machen wir zum Hobby, das machen wir zum Spaß. Wenn wir wirklich trainieren, dann ist es sehr zielgerichtet, meistens mit einem Trainingsplan. Hier ist doch auch noch eine Unterscheidung zu treffen. Handelt es sich jetzt um Menschen, die wirklich trainieren oder wie die breite Masse eigentlich hauptsächlich von uns einfach auch hobbymäßig Sport betreibt. Der Unterschied liegt auch darin, wenn ich das kurz nur noch anfügen dürfte, wenn man trainiert und ein Ziel verfolgt, zum Beispiel einen Marathon zu finishen oder einfach nur ein bestimmtes Körpergewicht zu erreichen, dann passiert das meistens mit einem Plan und unter Anleitung. Wenn ich nur Sport betreibe, dann mache ich das praktisch nur zum Spaß und nach Lust und Laune, ohne ein definiertes Ziel zu verfolgen.

Fußball – der gefährlichste Sport? (03:12)

Martin Hammerl

Die meisten Sportunfälle sind laut Statistik beim Fußball. Ist das wirklich die gefährlichste Sportart aus Medizinersicht oder ist das nur, weil wir so ungeschickt kicken in Österreich?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Fußball ist natürlich, zumindest in einem Teil Österreichs die Sportart Nummer eins, nämlich vorwiegend in den nicht alpinen Regionen, wo Skifahren die Sportart Nummer eins ist, also die ganzen Pistensportarten. Wenn wir

vor allem Tirol und Vorarlberg anschauen, dann ist natürlich dort der Pistensport die Sportart Nummer eins, auch wenn dort natürlich auch sehr viel Fußball gespielt wird, aber hier hat eine Ablöse der Sportart Nummer eins bereits stattgefunden. Beim Fußball ist es so, das kann man sehr einfach überall machen. Da brauche ich nicht viel dafür, das kann ich auch notfalls mit normalen Schuhen machen, ich brauche keine bestimmte Vorbereitung dafür und da sind wir wieder auch bei dem Thema, was Sie auch schon kurz vorher angesprochen haben, was kann ich denn falsch machen, wenn ich Sport mache? Beim Fußball kann man sehr viel falsch machen. Man kommt aus dem Büro, will auf typisch Wienerisch ein Kickerl mit seinen Arbeitskollegen und Freunden machen, wärmt nicht auf, hat die falsche Vorbereitung, hat nicht das richtige Material und schon ist es passiert bei einer unbedachten Bewegung oder eine Übermotivation nicht nur von sich selbst, sondern vielleicht auch vom Gegner, der dann eine Sportverletzung bei einem selbst verursacht.

Die häufigsten Sportverletzungen (04:45)

Martin Hammerl

Kommen wir einmal zu den Sportverletzungen generell. Welche Sportverletzungen sind jetzt bei der Liste ganz oben? Was kommt im Alltag am häufigsten vor?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Das was glaube ich jeder von uns schon mal gehabt hat ist eine Prellung oder eine Verstauchung. Das sind auch die häufigsten Verletzungen, die beim Sport vorkommen. Es gibt natürlich auch dann im weiteren die Frakturen, die Luxationen, also, wenn praktisch eine Verrenkung eines Gelenkes stattfindet. Es gibt die



Muskelverletzungen, die hier sehr große Bedeutung haben, gerade auch wenn wir vorher das Fußballspielen angesprochen haben. Eine Muskelzerrung oder einen Muskelfasereintriss hat glaube ich schon jeder Fußballer einmal in seiner Karriere erlitten und da spreche ich jetzt nicht nur von den Leistungssportlern im Fußball, sondern von jedem Hobbysportler. Ein Zwicken in der Leiste oder ein kleines Ziehen am Oberschenkel und natürlich auch die Bandverletzungen, die gerade auch beim Fußball natürlich sehr häufig vorkommen können.

Ursachen für Sportverletzungen (05:51)

Martin Hammerl

Auf alle diese Verletzungen gehen wir später hier noch genauer ein. Was sind denn allgemein die häufigsten Ursachen für Sportverletzungen? Was ist der Grund für eine Prellung? Ist das immer, wenn wir Gegner haben oder vom Aufwärmen her vielleicht etwas falsch machen? Wie schaut es da aus?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Es zeigt sich bei den Sportverletzungen meistens, dass es immer dieselben Punkte sind, die ursächlich zu einer Sportverletzung führen oder das Risiko für eine Sportverletzung erhöhen. Das ist einmal ganz klar der mangelnde Trainings- oder Fitnesszustand. Wie schon angesprochen, wir gehen aus dem Büro, haben den ganzen Tag vorm Bildschirm gesessen und meinen jetzt in unserer Freizeit vielleicht auch noch mit etwas Übermotivation die Sportwelt niederreißen zu müssen, unseren großen Idolen nacheifern zu müssen. Hier ist natürlich dann der Trainingszustand etwas divergent zum Motivationszustand und führt dann oft auch zu einem erhöhten Risiko für eine Sport-

verletzung. Dann natürlich auch die Überforderung des eigenen Körpers. Wir sind es einfach nicht gewohnt, unter Umständen das zu bringen in unserer sportlichen Leistung, was wir uns gerade vorstellen. Das heißt, auch hier ist es so, dass die Intensität oft deutlich zu hoch ist. Ich gehe jetzt hier vom Fußballspiel ein bisschen weg. Volkssport ist in Österreich auch das Laufen. Viele die den Laufsport, vor allem für sich finden oder wiederfinden, sind am Anfang sehr motiviert, weil es Spaß macht, weil es sehr einfach durchzuführen ist, weil man nicht viel braucht. Man kann in der Gruppe laufen gehen, man kann einzeln laufen gehen. Das alles macht den Laufsport auch jetzt wieder zunehmend beliebter und wenn das natürlich auch Spaß macht, dann möchte man diesen Spaß natürlich relativ häufig und oft erleben bzw. stellen sich gerade auch am Anfang sehr schnelle Erfolge ein, dass man dann relativ rasch doch auch eine gewisse Strecke wieder laufen kann.

Martin Hammerl

Und dieses Erfolgserleben möchte man natürlich wiederholen, so gut es geht.

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Und hier ist dann sehr oft das Problem, dass es zu einer Überforderung der Körperstrukturen kommt bzw. die Intensitäten und die Häufigkeiten der sportlichen Aktivität viel zu schnell gesteigert werden und zu hoch sind. Ein weiteres Thema, gerade auch weil wir beim Fußballspiel oder beim Laufen sind. Ich nehme wieder als Beispiel das Büro. Wir kommen aus dem Büro, ziehen uns die Fußballschuhe an, gehen auf den Fußballplatz, starten los mit dem Spielen, genauso auch beim Laufen, wir ziehen unsere Schuhe an und starten los auf unsere Laufrunde. Die wenigsten



denken daran, den Körper auch auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Das heißt, auch den Körper ein bisschen auf Betriebstemperatur zu bekommen, praktisch das Aufwärmen durchzuführen. Und das ist wirklich ein Punkt, der wenige Minuten braucht und der keine großen Aufwendungen braucht, aber der sehr wichtig ist, um gerade auch Sportverletzungen oder das Risiko für Sportverletzungen zu minimieren. Ein weiterer Punkt ist auch eine falsche oder nicht passende oder fehlende Sportausrüstung. Das heißt, ich brauche auch, wenn ich laufen gehe, einfach einen Laufschuh der für mich passt. Es macht keinen Sinn hier mit einem Turnschuh oder einem Hallenschuh laufen zu gehen. Hier werde ich nicht nur weniger Spaß beim Laufen haben, auch das Risiko für eine Sportverletzung im Zuge des Laufens wird deutlich höher sein. Genauso auch, wie wenn ich zum Beispiel im alpinen Bereich unterwegs bin. Auch das ist ein Sport, der sehr gerne in Österreich aufgrund der Gegebenheiten durchgeführt wird.

Martin Hammerl

Berge hätten wir doch einige.

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Berge haben wir einige in Österreich, ganz genau. Und hier sieht man doch sehr oft auch Leute, die mit falschem Schuhwerk oder falschem Equipment unterwegs sind und da kann es natürlich auch zu Sportverletzungen kommen, die gerade in diesem Gelände dann natürlich auch meistens gravierendere Auswirkungen haben. Ein weiterer Punkt, den man auch nicht vergessen darf, sind die fehlenden Erholungsphasen. Wenn ich beginne Sport zu machen oder viel Sport in meinem Freizeitverhalten unterbringe, brauche ich auch die Erholungsphasen. Wir alle wissen oder haben ge-

lernt, der Körper reagiert auf die sportliche Belastung mit einer Anpassung und diese Anpassung erfolgt in der Erholungsphase, in der Regenerationsphase. Genauso werden wir gewisse Strukturen im Körper belasten, wie zum Beispiel Sehnenansätze, Muskulatur, die benötigt einfach Zeit zur Regeneration, um sich nach der sportlichen Belastung wieder zu erholen und entsprechend zu adaptieren, um dann für die nächste Sporteinheit wieder fit zu sein, adaptiert zu sein und dann eben auch für einen selbst wieder in der Form zur Verfügung zu stehen, dass man leistungsfähiger ist. Ein zusätzlicher Punkt ist, der auch gerade in Sportarten wichtig ist, gerade beim Laufen, dass die falsche Lauftechnik auch sehr häufig zu Sportverletzungen führen kann. Laufen ist uns sehr in die Wiege gelegt sozusagen. Man muss auch sagen, wir beginnen alle einmal im Normalfall, wenn wir gesund sind, richtig zu laufen. Wir werden alle sehr schnell in kleine Schuhe gesteckt und dann in das normale Prozedere des Wachstums und der entsprechenden Ausrüstung, auch schuhtechnisch hineingezwängt. Es ist so, dass wir alle ein physiologisches Laufbild haben und verlernen praktisch das Laufen. Meistens im Zuge des Erwachsenwerdens oder sogar viel später im fortgeschrittenen Alter, wenn die erste Midlife-crisis vor der Tür steht und man sich denkt, jetzt mache ich dann doch etwas Sport und dann fängt man wieder mit dem Laufen an und hat eigentlich die richtige Lauftechnik über die Jahre hin verlernt und das ist auch ein häufiger Grund, gerade beim Laufen, wo es zu Sportverletzungen kommen kann. Betrifft aber jetzt nicht nur das Laufen, sondern jede andere Sportart auch. Wenn ich nicht die richtige Technik erlerne, dann habe ich einfach ein deutlich höheres Risiko für Verletzungen im Zuge der Ausübung dieser Sportart. Das betrifft jetzt nicht nur technische Sportarten, wie zum Beispiel das Bogenschießen oder das



Fechten oder Skifahren, sondern auch für banale Sportarten, die der weitläufigen Meinung nach jeder machen kann. Der eine eben besser, der andere etwas schlechter, wie zum Beispiel Fußball, da hat einer mehr Talent dafür, der andere weniger. Aber auch hier gibt es eine richtige Technik und auch hier ist zu sagen, dass wenn man sich natürlich auch ein bisschen mit seinem Körper beschäftigt und den Körper auf die Belastung des Sportes, den man gerne ausübt, vorbereitet, reduziert man das Risiko für eine Sportverletzung deutlich. Und dann noch zwei Punkte, die auch übersehen werden. Gerade auch weil wir vorher den alpinen Bereich besprochen haben. Natürlich auch die Wetterverhältnisse sind zu berücksichtigen. Nicht nur am Berg, sondern auch wenn ich zum Beispiel laufen gehe. Ist es draußen eisig? Ist es, wenn ich Trail laufen gehe im Wald neblig? Sehe ich meine Umgebung? Ein weiterer Punkt ist auch vor allem in Mannschaftssportarten, dass natürlich die Fremdeinwirkung eine der häufigsten Ursachen für Sportverletzungen ist. Das heißt, ich kann mich zwar gut möglichst selbst schützen und alles tun, um mich vor der Gefahr einer Sportverletzung hier entsprechend präventiv vorzubereiten, aber natürlich die Fremdeinwirkung, gerade zum Beispiel beim Fußballspielen oder beim American Football, kann auch ursächlich für Sportverletzungen sein. Handball ist auch so ein Sport, der sehr körperbetont ist und wo sehr viele Verletzungen auch durch Fremdkontakt oder Gegeneinwirkungen entstehen. Um das ganze Thema hinsichtlich Risikominimierung für Sportverletzungen auf einen Satz zu bringen: Wichtig ist, wenn man regelmäßig Sport macht, dass man natürlich den Sport macht um fit zu sein, aber dass wenn man den Sport wirklich regelmäßig ausübt, vor allem auch fit ist für seinen Sport. Das heißt, seinen Körper entsprechend vorbereitet

adaptiert und nicht nur die Sportart alleine ausübt, sondern eben auch ein bisschen etwas rundherum für seinen Körper tut, wie zum Beispiel Stabilisationstraining, Koordinationstraining, Krafttraining und sich auch ein bisschen um seinen Körper kümmert. Das heißt, ich sage immer, wenn man ein bisschen Muskelhygiene macht, also auch ein bisschen einmal schaut, wie geht es der Muskulatur, wie geht es den Sehnen, was tut ein Besuch beim Massieur, beim Physiotherapeuten oder auch ein Saunagang zur Regeneration. Das ist sicherlich sehr zu empfehlen.

Stumpfe vs. offene Verletzungen (15:13)

Martin Hammerl

Wir gehen jetzt im Folgenden davon aus, dass wir das alles nicht beachtet haben. Wir werfen jetzt einen Blick auf die unterschiedlichen Arten von Sportverletzungen – wie die entstehen und was wir da tun können. Ich glaube prinzipiell ist einmal die Unterscheidung wichtig, denn es gibt stumpfe und offene Verletzungen. Was ist da der Unterschied?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Bei den stumpfen Verletzungen wird das tiefer liegende Gewebe durch eine stumpfe Gewaltwirkungen, wie zum Beispiel durch einen Schlag verletzt. Das heißt, es kommt hier zu einer Verletzung der tieferen Strukturen und die Haut bleibt dabei, abgesehen jetzt von vielleicht oberflächlichen Schürfwunden, soweit unversehrt. Es ist eine häufige Verletzung, vor allem bei kampfbetonten Sportarten, wie zum Beispiel Fußball, Handball oder auch American Football. Eishockey wäre zum Beispiel auch so ein Sport, wo natürlich Prellungen und Quetschungen, die die häufigsten stumpfen Verletzungen sind, sehr häufig auftreten. Im



Vergleich dazu, gibt es die offenen Verletzungen. Hier entsteht eine akute Schädigung bzw. Verletzung der oberflächlichen Haut bzw. auch der inneren Oberfläche bis hin zur Gewebszerstörung. Da unterscheidet man dann mit Organbeteiligung und ohne Organbeteiligung.

Martin Hammerl

Bei den stumpfen Verletzungen denken wir wahrscheinlich alle zuerst einmal an einen klassischen blauen Fleck, den wir da bekommen, den wir wahrscheinlich alle auch öfter einmal bekommen, so ein Hämatom. Wann muss ich mir Sorgen machen wegen meines blauen Flecks? Gibt es einen Punkt, an dem ich damit zum Arzt muss?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Prinzipiell ist der blaue Fleck ein Bluterguss. Das ist eigentlich im Normalfall sehr harmlos und eine typische Verletzung im Sinne einer stumpfen Verletzung. Er entsteht dadurch, dass kleine Gefäße zum Beispiel durch einen Schlag kaputtgehen und das Blut in das umliegende Gewebe sickert. Es ist jedem wahrscheinlich auch schon einmal aufgefallen, dass der blaue Fleck dann irgendwie mit der Zeit seine Farbe ändert. Ich erkläre kurz warum das so ist. Es gibt einfach diese unterschiedlichen Phasen, in denen der blaue Fleck abgebaut wird und je nach Phase dieses Abbaus ändert sich auch die Farbe und aus dem Grund wird der blaue Fleck irgendwann einmal zu einem gelben Fleck, bis er dann verschwindet. Wann muss ich mir sorgen machen bei einem blauen Fleck? Das ist dann, wenn diese doch ein beträchtliches Ausmaß erstens annehmen und dann vor allem die Regionen sind, die dann doch etwas sensibler sind, wie zum Beispiel im Kopfbereich, im Gelenksbereich, auch vor allem im Brust- oder Bauchbe-

reich. Zum Beispiel wenn man einen Fahrradunfall hat und sich der Lenker im Brust- oder Bauchbereich hineinrammt, wo man oberflächlich manchmal nur einen blauen Fleck sieht, das aber doch auch leider manchmal beträchtliche Organschäden mit sich ziehen kann. Und auch im Wadenbereich ist etwas Vorsicht geboten, wenn man hier einen blauen Fleck hat und eigentlich kein dazu passendes Trauma und dieser blaue Fleck auch noch massiv schmerzhaft ist, weil dann sollte man doch auch ein bisschen in Richtung Thrombose denken und genauso auch, wenn man öfter zu blauen Flecken neigt, obwohl das Trauma jetzt nicht adäquat war oder man sich manchmal sogar gar nicht an ein mögliches Trauma im Zuge seines Sports oder auch außerhalb des Sports erinnern kann. Dann sollte man hier vielleicht einmal seinen Hausarzt kontaktieren und die Blutgerinnung kontrollieren lassen.

Zerrung (19:30)

Martin Hammerl

Eine häufige Sportverletzung ist eine Zerrung, die wahrscheinlich auch jeder schon einmal gehört hat von einem Freund oder einem Kollegen. Was ist denn das medizinisch gesehen?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Eine Zerrung ist eine Verletzung von Teilen des Bewegungsapparates, wie Muskeln, Sehnen und Bändern aufgrund einer unphysiologischen Belastung, also einer übermäßigen Dehnung, einer übermäßigen Drehung, einem massiven Trauma, das dazu führt, dass eben vor allem eine Überbelastung oder eine ruckartige Kontraktion in diesen Strukturen stattfindet und diese Strukturen entsprechend dann zerrt.



Martin Hammerl

Da braucht es manchmal gar nicht viel. Das ist ein falscher Schritt oder vielleicht ein blöder Schubser oder?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Ja, es braucht gar keine Fremdeinwirkung dazu, es reicht wie gesagt eine kleine Wurzel, es reicht die Gehsteigkante, es reicht ein banales Umkippen über einen kleinen Rasenziegel im Bereich des Sprunggelenks zum Beispiel. Das ist durchaus eine Möglichkeit sich relativ leicht eine Zerrung zuzuziehen.

Verstauchung vs. Verrenkung (20:47)

Martin Hmmerl

Auch so ein Begriff, der immer wieder vorkommt ist eine Verstauchung und dazu möchte ich auch gleich die Verrenkung dazustellen. Was ist denn das und wo ist da der Unterschied?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Bei einer Verstauchung, wir sagen im medizinischen Jargon dazu, eine sogenannte Distorsion. Hier kommt es zu einer Verletzung eines Bandes oder einer Gelenkscapsel und zwar werden hier die Kollagenfasern, aus denen die Bänder und Capselstrukturen bestehen, überdehnt. Im Vergleich dazu ist eine Verrenkung praktisch eine Gelenksverletzung, wo ein Knochen aus dem Gelenk herausspringt, um es sehr plastisch zu beschreiben. Hier ist meistens eine sehr hohe bzw. extreme Krafteinwirkung notwendig und die häufigste Ursache für eine Verrenkung ist ein Sturz und typisch für eine Verrenkung ist, dass sich das Gelenk bei einer Verrenkung nicht mehr bewegen lässt.

Martin Hammerl

Da reden wir normalerweise von der Schulter zum Beispiel oder?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Das Ellenbogengelenk zum Beispiel, aber das Schultergelenk ist sicherlich das häufigste Gelenk, wo es zu einer Verrenkung kommt.

Martin Hammerl

Das heißt jetzt einfach gesagt, eine Verrenkung ist auch medizinisch gesehen um einiges ernster als eine Verstauchung?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Ja, auf jeden Fall.

Fraktur (22:15)

Martin Hammerl

Die Fraktur haben wir heute auch schon erwähnt, einen Knochenbruch. Was geht denn am ehesten kaputt? Was begegnet Ihnen im medizinischen Alltag am häufigsten? Natürlich hängt es immer von der Sportart ab, aber ist da immer ein Knochen, der besonders verdächtig ist, dass er kaputtgeht? Sollten wir irgendwo besonders darauf achten?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Wie Sie schon angesprochen haben, es ist natürlich sehr sportartspezifisch, welche Verletzungen oder Frakturen hier vorwiegend im Vordergrund stehen. Die Sportarten mit dem häufigsten Frakturrisiko sind natürlich Fußball und Skifahren. Das hängt aber auch damit zusammen, dass das natürlich eine große Masse an Menschen macht, die diesen Sport betreibt. Es gibt natürlich Sportarten, die ein wesentlich höheres Frakturrisiko haben, aber die nicht so viele Menschen ausüben. Sehr häufig ist die



sogenannte Distale Radiusfraktur, also die Fraktur des körperfernen Endes des Radius eines Unterarmknochens, der durch Stürze aller Art gefährdet ist, nicht nur jetzt beim Laufen oder Fußballspielen, ich denke hier auch vor allem zum Beispiel ans Radfahren. Genauso auch beim Radfahren der klassische Schlüsselbeinbruch. Ich erinnere nur daran, dass wenn man an der falschen Bremse zieht, dieser Knochen bei den Abflügen über den Lenker sehr gefährdet ist, genauso wie die Oberarmfrakturen. Auch hier zeigt sich, dass die Ursache dafür vor allem ein Sturz auf den ausgestreckten Arm, den Ellenbogen oder die Schulter darstellen. Auch hier sind wir wieder zum Beispiel beim Radfahren, eine Sportart, die eigentlich für uns alleine, bis auf den Umstand, dass es andere Verkehrsteilnehmer gibt, die vielleicht stärker sind als wir, die nicht unbedingt jetzt so risikobehaftet auf den ersten Blick erscheint. Wenn man das Radfahren aber dann natürlich in die Unterkategorien aufteilt wie Mountainbiken, Downhill, Trail oder Rennradfahren, dann haben wir natürlich hier die unterschiedlichsten Verletzungsmuster. Aber man kann sagen, dass Schlüsselbeinbrüche oder Oberarmfrakturen natürlich eine der klassischen Radfahrerverletzungen sind. Rippenfrakturen sind auch sehr häufig, werden auch oft übersehen, nicht im klassischen Sinn, dass der Arzt sie übersieht, aber die Sportlerinnen und Sportler oder ich sage einmal die Patientinnen und Patienten kommen nicht immer zum Arzt, wenn sie Schmerzen im Bereich des Brustkorbes haben und in dem Fall ist dann die Dunkelziffer natürlich doch relativ hoch. Eine weitere Frakturform, die jetzt nicht nur sportspezifisch ist, sondern wo wir sehen, dass die eigentlich eine der häufigsten Frakturformen an sich ist, ist die Oberschenkelhalsfraktur. Das betrifft natürlich meistens ältere Leute über 65, aber auch die Generation über 65 wird zunehmend sportlich aktiver und

das ist auch unbedingt zu fördern und ich bitte jeden oder empfehle jedem auch, sich wirklich, egal welchen Alters und wenn man vorher auch nie Sport gemacht hat, mit Sport zu beginnen oder sich eine Sportart zu suchen, die man gerne ausübt und macht, weil wir sehen einfach in der Medizin, was für positive Auswirkungen es für den Körper und für die Gesundheit hat, wenn man sich sportlich betätigt. Aber natürlich der Oberschenkelhalsbruch ist eine sehr häufige Fraktur durch Stürze und betrifft ungefähr 100.000 Menschen pro Jahr, wobei das ist nicht auf den Sport bezogen ist, sondern allgemein.

Martin Hammerl

Also keine Angst vor dem Sport haben, auch wenn wir jetzt hier über die Extremfälle natürlich die ganze Zeit sprechen.

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Kann man mit und ohne Sport erleiden. Eine weitere häufige Fraktur, die vor allem beim Skifahren auftritt, ist die Unterschenkelfraktur, eine der typischen Ski- und Snowboardverletzungen. Auch die Beckenfraktur tritt doch auch beim Sport, zum Beispiel durch einen Sturz auf das Eis, ich gehe jetzt hier wieder in den alpinen Bereich, vor allem einigermaßen häufig auf. Die typische Sportverletzung Nummer eins, wenn man jetzt alle Sportarten zusammennimmt, ist die Sprunggelenksfraktur. Hier reicht ein Ausrutschen beim Laufen, hier reicht ein falscher Tritt vom Gegner beim Fußballspielen, ein unbedachter Schritt beim Bergsteigen, es tritt beim Skifahren auf, ich kann es beim Handball erleiden. Das heißt, das Sprunggelenk ist ein sehr gefährdetes Gelenk bei so ziemlich allen Sportarten und natürlich auch eine der häufigsten Frakturformen.



Prellung (26:57)

Martin Hammerl

Also ein sehr sensibler Bereich. Im Gegensatz zu einer Fraktur gibt es auch eine Prellung. Ich glaube wir haben sie heute auch schon angesprochen. Was ist da der Unterschied? Wie sind sie medizinisch voneinander zu unterscheiden?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Eine Prellung ist an sich eine stumpfe und geschlossene Verletzung, bei der das Gewebe, wie zum Beispiel die Haut und das Fettgewebe oder Muskeln gequetscht wird. Sie entsteht durch Stürze oder durch einen Schlag, also eine klassische, einfache und meist auch unkomplizierte Verletzung, die durchaus bei jeder Sportart auftreten kann.

Bänder (27:36)

Martin Hammerl

Ein Bereich, den ich hier noch erwähnen möchte, sind die Bänder. Das ist auch so eine klassische Sportgeschichte, die wir immer wieder hören, auch in den Nachrichten zum Beispiel. Was kann denn bei den Bändern schiefgehen? Von welchem Körperbereich sprechen wir da?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Prinzipiell entstehen die Schädigungen der Bänder meistens durch Trauma, die durch eine indirekte Krafteinwirkung entstehen und durch diese indirekte Krafteinwirkung wird die biomechanische Belastbarkeit des Bandes dermaßen überschritten, sodass es zu einer Schädigung der Bandstruktur kommt. Hier unterscheiden wir im medizinischen drei unterschiedliche Grade. Der Grad 1 ist, wenn die Bandstruktur nur gedehnt ist. Grad 2 ist, wenn

die Bandstruktur teilweise gerissen ist und Grad 3 ist, wenn sie komplett gerissen ist. Grad 1 und Grad 2 wird man meistens oder werden eigentlich immer konservativ behandelt. Das heißt, es ist keine Operation notwendig. Grad 3 heißt auch nicht automatisch Operation, aber es ist doch sehr häufig eine operative Sanierung des Bandes notwendig. Man kann zwar auch hier in vielen Fällen einen konservativen Therapieansatz verfolgen, allerdings, wenn man sieht, dass hier nach einiger Zeit keine entsprechenden Erfolge zu erzielen sind, im Sinne einer stabilen Bandheilung, muss man dann doch häufig auch eine entsprechende operative Bandsanierung andenken. Was entsteht durch eine Bandverletzung? Es resultiert eine Funktionseinschränkung des entsprechenden Gelenkes und es ist natürlich auch mit deutlicher Schmerzsymptomatik und Bewegungseinschränkungen verbunden.

Sportverletzungen erkennen (29:27)

Martin Hammerl

Wir haben jetzt viele verschiedene Möglichkeiten angesprochen sich zu verletzen. Kann ich das als Laie auf den ersten Blick überhaupt voneinander unterscheiden? Wenn da jetzt jemand liegt, er hält sich den Unterarm, er hält sich den Unterschenkel, was auch immer, weil ihm das wahnsinnig weh tut. Merke ich da überhaupt, ob das jetzt eine Bändergeschichte ist, eine Verstauchung, eine Prellung? Und ist das für die Erstversorgung überhaupt relevant?

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Für den Laien ist es, wenn man jetzt unterscheidet, ob es jetzt eine Prellung oder eine Verstauchung ist, oftmals sehr schwierig hier



einen Unterschied festzustellen. Es ist für die erste Hilfe in Anführungszeichen vor Ort auch nicht wirklich relevant, weil das Prozedere in der Erstversorgung bzw. die Empfehlungen hinsichtlich der Erstversorgung in diesen Fällen eigentlich immer die gleichen sind. Kühlen und hochlagern und komprimieren.

Martin Hammerl

Dazu auch später noch auf alle Fälle mehr. Damit beschäftigen wir uns noch genauer hier in der Folge.

Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Wenn man jetzt allerdings schon den Knochen irgendwo herausstehen sieht durch die Haut, ist es wahrscheinlich auch für den Laien nachvollziehbar, dass es sich hier nicht nur um eine Prellung handelt bzw. auch wenn das Gelenk nicht mehr so aussieht wie es aussuchen sollte. Man hat sein eigenes entsprechendes Gelenk als Vergleich und auch dann ist es wahrscheinlich für den Laien eher ersichtlich oder leichter ersichtlich, dass es sich hierbei nicht nur um eine Bagatellverletzung handelt und sollte jemand hier nicht entsprechend in erster Hilfe ausgebildet sein, würde ich jetzt auch nicht empfehlen hier groß heroisch Hand anzulegen.

Martin Hammerl

Und an dieser Stelle schon einmal vielen Dank an Dr. Sven Thomas Falle-Mair. Herr Doktor, Sie sind auch nächste Folge zu Gast, wir bleiben nämlich beim Thema. Nächstes Mal werfen wir dann einen Blick auf medizinische Fachbegriffe in Sachen Sportverletzung, die uns aber trotzdem oft unterkommen, vor allem nämlich in den Sportnachrichten. Nur so als Beispiele schon einmal – Meniskus oder das berühmte Kreuzband. Außerdem widmen wir

uns auch der Behandlung von Sportverletzungen und wie wir sie im besten Fall komplett vermeiden. Bis dahin bleiben Sie gesund!