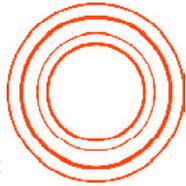


Auf dem Patienteninformationsportal des Berufsverbandes der Fachärzte für Orthopädie finden Sie:



- Orthopädische Krankheitsbilder
- Untersuchungs- und Behandlungsmethoden
- Heil- und Hilfsmittel
- Künstliche Gelenke
- Rehabilitation
- Forschung und Wissenschaft
- Rechtsfragen

Berufsverband der Fachärzte
für Orthopädie e. V.
BVO e.V.

Sabine Lingelbach
Geschäftsführerin
E-Mail: lingelbach@bvonet.de
Tel.: (030) 797 444 46
Fax: (030) 797 444 45

Jana Ehrhardt
Redaktion Orthinform
E-Mail: orthinform@bvonet.de
Tel.: (030) 797 444 54
Fax: (030) 797 444 45



Herausgeber
Berufsverband der Fachärzte
für Orthopädie e.V.
Bismarckstraße 63
12169 Berlin

Im Internet unter: www.orthinform.de



Der Berufsverband
der Fachärzte
für Orthopädie
informiert:

Sport- verletzungen



was tun?

Körper in Bewegung



Bewegungsmangel ist die Hauptursache für die meisten Zivilisationskrankheiten: für Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs etc. Trotzdem können eine „falsche“ Bewegungsart oder zu intensive Bewegung mehr schaden als nützen nämlich dann, wenn die sportlichen Anforderungen nicht mit den körperlichen Voraussetzungen übereinstimmen.

Jedes neue Sportgerät, jede neue Trainingsmethode kann Ihre Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen überlasten.

Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Orthopäden darüber, welche Sportart für Sie geeignet ist. Er kann Sie auf eventuelle Risiken für Ihre Gesundheit hinweisen, kann Sie so vor Fehleinschätzungen, Überbelastungen und daraus resultierenden Spätfolgen bewahren.

Wenn Sie gut vorbereitet sind, ist „Sport“ alles andere als „Mord“!



Was kann passieren?

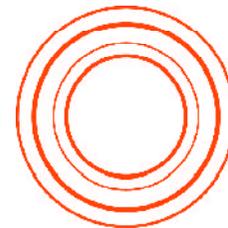


Ein Sturz, eine plötzliche Drehung, ein fehlgesetzter Fußtritt – und schon können Sie im wahrsten Sinne des Wortes zu Boden gehen. Denn eins haben die meisten Sportverletzungen gemeinsam: Sie sind sehr schmerzhaft.



Am häufigsten sind Bänderzerrungen und -risse sowie Verletzungen an den Sehnen und Gelenken. Meistens sind Knie- und Sprunggelenk und das obere Kreuzband betroffen. Muskeln können überdehnt werden und reißen, Knochen können brechen.

Auch permanente Überlastung bleibt nicht folgenlos: „Tennisarm“ und „Golferellenbogen“ resultieren aus ständiger Reizung der Sehnen.



Warum zum Orthopäden?



Wenn Sie nach einem Sportunfall Schmerzen haben, die eventuell auch mit einer Schwellung des betroffenen Körperteils einhergehen, sollten Sie Ihren Orthopäden aufsuchen.

Er wird Sie zum Unfallhergang befragen, die schmerzende Stelle abtasten, mit bestimmten Griffen prüfen, ob das Gelenk noch an seinem Platz sitzt. Kann er die Verletzungsart danach noch nicht genau definieren, wird er Sie röntgen.

Als erstes wird Ihr Arzt versuchen, die Schmerzen zu stillen. Da Zerrungen, Prellungen, Stauchungen am wirksamsten behandelt werden, in dem man sie schont, wird er den betreffenden Körperteil mit Hilfe von Tapes oder Orthesen ruhig stellen.

Es ist sehr wichtig, dass Ihr Orthopäde Art und Ausmaß Ihrer Verletzungen abklärt. Kleinste Verletzungen heilen im Anfangsstadium oft einfach durch Schonung. Umgekehrt können sie sich, wenn sie unbehandelt bleiben, zu chronischen Erkrankungen auswachsen.

