

Achtung! Hast Du noch einen wirksamen Tetanus-Schutz? Die letzte Impfung sollte keine 10 Jahre zurückliegen!

Verletzung	Ursache	Symptome	1. Hilfe
Muskelkrampf	Unterversorgung des Muskels mit bspw. Magnesium, Kalium, Vitamin B, Wasser oder Sauerstoff	plötzliches schmerzhaftes Verkrampfen der Muskulatur	Elektrolytausgleich, Wärmezufuhr, leichte Oberflächenmassage, vorsichtiges Dehnen
Muskelkater	ungewohnte Bewegung, Ermüdung, d.h. schlechte Koordination führen zu Mikrorupturen der Z-Streifen	Wassereinlagerung (Ödeme) im Muskel, schmerzhafte, reflektorische Verspannung	warme Bäder, leichte Massage, moderate Muskularbeit lösen die Verspannung
Muskelprellung = <b>Kontusion</b>	Tritt, Schlag, Stoß bewirkt Bindegewebsdefekt bis Muskelriss	ohne Gewebsschaden: Rötung bei Gewebsschaden: Hämatom	PECH, Kühlen bis zu 10 h, klingen die Schmerzen nicht ab, Arzt konsultieren
Muskelfaserriss bis Muskelriss = <b>Ruptur</b>	Überbeanspruchung der Muskulatur bewirkt ein Anreisen bis Zerreißen muskulärer Strukturen (Vorstufe: kleine Kapillarrisse, ugs. „Zerrung“ genannt)	plötzlicher Schmerz, Delle an der Rissstelle, ausgeprägte Hämatombildung	PECH, Sportpause von 5-6 Wochen
Verstauchung = <b>Distorsion</b>	Überdehnung bis Zerreißen von Kapsel und Bändern	starker Schmerz, schnelles Anschwellen	PECH, vorsichtshalber Arzt konsultieren
Ausrenkung = <b>Luxation</b>	äußere Krafteinwirkung bewirkt ein Ausrenken des Gelenks	heftiger Schmerz, verrenkte Gliedmaßen	keine Einrenkversuche! Notarzt rufen! Fixation der betroffenen Extremität
Knochenbruch = <b>Fraktur</b>	äußere Krafteinwirkung bewirkt einen offenen oder geschlossenen Bruch des Knochens oder Knorpels	starker Schmerz, starke Schwellung	Schienung mit bestmöglicher Ruhigstellung des verletzten Körperteils, Arzt konsultieren

**PECH = Pause, Eis, Kompression, Hochhalten**