

# Sportverletzungen: Sehnenriss

Eine Sehnen-Ruptur (Riss) ist eine äusserst schmerzhafteste Verletzung. In diesem Hilfsmittel werden die Symptome zur Schnellerkennung und das Vorgehen der Erstbehandlung beschrieben.



**Definition:** Verschiedene Faktoren können zu einem Teilriss oder vollständigen Riss von Sehnen führen: Starker Krafteinsatz bei gespannter Muskulatur, starke Krafteinsätze mit schräger Spannung der Muskulatur (Rotationsbewegungen), Schlag in die bereits gespannte Muskulatur. Häufig liegen bereits degenerative Veränderungen der Sehne vor, bevor es zum Riss kommt.

**Symptome:** Starke Schmerzen, wenn die Sehne reisst. Danach nur geringe Schmerzen. Druckempfindlichkeit. Zuerst spürbare Delle im Bereich des Risses, danach Schwellung und Hämatomverfärbung. Der Muskel kann seine Funktion nicht mehr ausüben.

**Erstbehandlung:** [PECH](#) >

- Pause – Sportpause
- Eis bzw. Kälte (Wasser, Kältebeutel)
- Compressionsverband, eventuell Salbenverband (kühlend)
- Hochlagerung

Arzt aufsuchen.

**Therapie:** Bei Sportlern oft Operation, bei der die Sehnenenden zusammengenäht werden. Aufnahme von sportlichen Tätigkeiten je nach Lokalisation nach drei bis vier Monaten möglich. Ähnliche Verletzungen: Teilruptur der Sehne. Wird oft nur als Überbeanspruchung oder Zerrung der Sehne gedeutet. Gefahr, dass die Verletzung nicht adäquat behandelt wird. Prophylaxe: Aktives Aufwärmen, langsame Steigerung der Trainingsbelastung.

**Prophylaxe:** Chronische Über- oder Fehlbelastung vermeiden, Technik verbessern, gute Trainingsverhältnisse suchen (weicher Boden, Temperatur, Wetter etc.), geeignete Schuhe tragen. Kleine Verletzungen und chronische Infektionen (Zähne, Stirnhöhlen, Mandeln) beachten und behandeln.

---

Quelle: Zeitschrift «mobile» 6/2007, S. 39, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**