

Sportverletzungen: Knochenbruch

Ein Knochenbruch (Fraktur) ist eine heftige Verletzung, die auch im Sport erfolgen kann. Dieses Hilfsmittel zeigt auf, wie die Beteiligten bei einem Unfall korrekt reagieren.



Elle und Speiche des Unterarms sind gebrochen.

Definition: Die Elastizitätsgrenze des Knochens wird durch eine zu hohe Belastung überschritten. Dadurch kommt es zur mechanischen Zerstörung der Knochenstruktur. Man unterscheidet zwei Entstehungsarten: Direkte oder indirekte Gewalteinwirkung und chronische Fehl- bzw. Überbelastung (Ermüdungsbruch ohne Trauma).

Symptome: Schwellung und Hautverfärbung im verletzten Bereich. Schmerzen bei Bewegung und Belastung des betroffenen Körperteils. Evtl. Deformierung und abnormale Beweglichkeit des gebrochenen Knochens.

Erstbehandlung: Verletztes Körperteil durch Schienung ruhig stellen (Arm an Körper fixieren, verletztes Bein an gesundes Bein schienen). Hochlagern des verletzten Körperteils. Bei offenen Brüchen (Knochen ragt heraus) offene Wunden steril und sauber abdecken. Evtl. Schmerzmittel. Sofort Arzt aufsuchen.

Therapie: Bei dislozierten Brüchen (Verschiebung der beiden Knochenteile) müssen erst die Knochen reponiert werden (konservativ oder operativ). Danach mit Gips für vier bis sechs Wochen ruhig stellen. Anschliessend folgen vier bis sechs Wochen Rehabilitation, bis der Knochen im Training wieder voll belastungsfähig ist.

Ähnliche Verletzung:

- **Ermüdungsbruch** > Tritt bei chronischer Fehl- oder Überlastung auf, ohne dass ein Trauma vorangegangen wäre.
- **Rippenquetschung /-bruch** > Die Rippen werden durch einen Schlag, Sturz oder Zusammenprall gequetscht oder gebrochen.
Symptome: Schmerzen bei tiefer Atmung, Lachen und Husten im Bruchbereich. Druckempfindlichkeit und Schwellung über der betroffenen Rippe.
Therapie: Rippenbrüche werden, ausser der Schmerzbehandlung, nicht weiter behandelt. Sie heilen spontan. Der Verletzte kann den Sport wieder aufnehmen, sobald keine Beschwerden mehr bestehen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO