

Sportverletzungen: Bänderriss

Bänder können ganz oder teilweise reissen. In diesem Hilfsmittel wird erklärt, wie bei solchen Verletzungen vorgegangen wird und wie sie vermieden werden können.

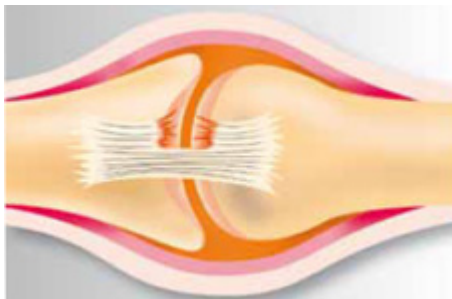


Abb 1. Teilriss des Bandes

Definition: Die gelenkumgebenden Bänder werden über ihre natürliche Elastizität hinaus gedehnt. Bänderrisse treten meist dann ein, wenn die auf ein Gelenk einwirkenden Kräfte die Belastungsfähigkeit übersteigen. Dies ist häufig bei indirekten Krafteinwirkungen wie schnellen, abrupten (Dreh-)Bewegungen oder bei direkten Krafteinwirkungen wie Aufpralltraumen der Fall. Bänderverletzungen treten häufig in Verbindung mit Gelenksverletzungen auf.

Symptome: Schmerzen bei Bewegung und Belastung des betroffenen Gelenkes, evtl. Druckschmerz. Schwellung und Hämatomverfärbung des Gelenkes. Gelenkinstabilität.

Erstbehandlung: [PECH](#) >

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

Arzt aufsuchen.

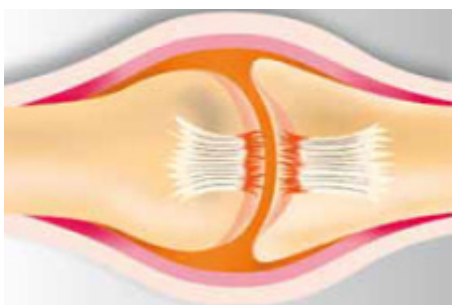


Abb. 2 vollständiger Bänderriss

Therapie: Eine ärztliche Kontrolle ist in den Tagen nach der Verletzung erforderlich, um deren genaues Ausmass zu bestimmen und Massnahmen einzuleiten. Je nach Schwere (Teilriss Abb. 1, Totalriss Abb. 2) und Lokalisation der Verletzung operative oder konservative Behandlung. In der Rehabilitation bereits früh stabilisierende Muskelübungen für das Gelenk durchführen. Mit Sport erst wieder beginnen, wenn volle Gelenkbeweglichkeit vorhanden ist, das Gelenk nicht mehr geschwollen ist und nach der Belastung keine Schmerzen mehr auftreten.

Prophylaxe: Wenn bekannt ist, dass die Bandstrukturen locker sind, das Gelenk mit einem Tape-Verband oder Orthese unterstützen. Stabilisationstraining für die gelenkumgebende Muskulatur (sensomotorisches Training, PEP-Programm).

Quelle: Zeitschrift «mobile» 6/2007, S. 38, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO