

Nasenbeinbruch

Was tut weh?

Bei Nasenbeinbrüchen treten Blutergüsse um beide Augen, starke Schmerzen zwischen den Augen und im Nasenbereich auf. Nasenbluten und eine geschwollene und deformierte Nase sind weitere deutliche Anzeichen.

Wie passiert es?

Ein Nasenbeinbruch wird meist durch einen massiven, stumpfen Schlag oder einen Aufprall auf die Nase verursacht. Aufgrund des relativ zarten Knochens bricht das Nasenbein sehr leicht.

Was dagegen tun?

Sofortmaßnahmen

Zuerst ist es notwendig, den Verletzten zu beruhigen. Er sollte nach vorne gebeugt sitzen und durch den Mund atmen, damit kein Blut in den Rachen läuft. Außerdem ist es ratsam, eine kalte Kompresse auf die Nase zu legen, um so die Schwellung und die Blutung zu reduzieren. Der Gang zum Arzt ist dringend erforderlich.

Langfristige Behandlung

Die Behandlung des Verletzten geschieht je nach Schweregrad der Verletzung stationär oder ambulant. Zunächst wird der Bruch gerichtet und mit einer Schiene oder einem Pflasterzug fixiert. Bei komplizierteren Brüchen lässt sich allerdings eine operative Behandlung nicht vermeiden und es ist notwendig, dass der Verletzte danach eine Maske oder Bandagen trägt.

Wie vermeiden?

Ein Nasenbeinbruch lässt sich im Ernstfall nicht vermeiden. Es sei denn, man will ständig mit Gesichtsmaske oder Helm herumlaufen...

Nasenbluten

Was tut weh?

Beim einfachen Nasenbluten spürt der Betroffene keinen Schmerz. Das einzige Anzeichen der Verletzung ist, dass Blut aus der Nase läuft.

Wie passiert es?

Nasenbluten kann durch Schläge auf die Nase hervorgerufen werden. Das Blut läuft aus der Nase, da in der Nase Blutgefäße geplatzt sind. Bei entsprechender Veranlagung ist Nasenbluten auch ohne äußere Einwirkung aufgrund dünner Gefäßwände möglich.

Was dagegen tun?

Sofortmaßnahmen

Zum Stoppen der Blutung gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder man legt sich etwas Kaltes, z.B. Eiswürfel, in den Nacken und hält den Kopf nach vorne, um das Blut aus der Nase laufen zu lassen.

Oder man schnäuzt zunächst die Blutgerinnsel aus der Nase, steckt sich ein Stück Papiertaschentuch hinein und kneift für etwa zwei Minuten das Nasenloch zusammen. Anschließend sollte man das Stück Papiertaschentuch vorsichtig aus der Nase entfernen, damit man die Schleimhaut nicht wieder aufreißt. Beide Behandlungsmöglichkeiten stoppen die Blutung.

Langfristige Behandlung

Wenn Nasenbluten häufiger auftritt, sollte man einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt aufsuchen, der die entsprechende Ursache erkennen und behandeln kann.

Wie vermeiden?

Nasenbluten aufgrund äußerer Gewalteinwirkung ist kaum vermeidbar. Bei häufigem "spontanem" Nasenbluten kann ein HNO-Arzt helfend eingreifen und die Ursachen bekämpfen.

Oberschenkelprellung (Pferdekuss)

Was tut weh?

Stöße oder Tritte führen häufig zu Prellungen, bei denen die Haut zwar unverletzt bleibt, sich aber Blutergüsse (Hämatome) bilden. Es tritt sofort ein stumpfer Druckschmerz auf, der weitere Bewegungen erschwert.

Wie passiert es?

Ein Fußballer kennt den Schmerz: Nur kurz wird man vom Knie des Gegners am Oberschenkel erwischt, schon setzt der Schmerz ein. Diese Art der Verletzung wird unter Fußballern "Pferdekuss" genannt.

Durch den Schlag mit dem Knie werden Blutgefäße im Oberschenkel zerstört. Das austretende Blut sammelt sich unter der Haut zwischen den Muskeln und wird in der Folge zum "blauen Fleck".

Was dagegen tun?

Sofortmaßnahmen

Um schnell wieder fit zu werden, sollte sofort die P.E.C.H.-Regel angewendet werden, damit die Einblutung möglichst gering gehalten wird.

Wie vermeiden?

Eine Oberschenkelprellung lässt sich leider nicht vorbeugen. Es passiert ab und an, ohne dass man selbst etwas dagegen machen kann.

Platzwunden

Was tut weh?

Platzwunden entstehen beim Fußball oft im Zweikampf und äußern sich in einem Riss in der Haut, der meist stark blutet. An der Stelle des Zusammenpralls macht sich ein starker Schmerz bemerkbar.

Wie passiert es?

Platzwunden entstehen meist bei einem Zusammenprall z. B. mit den Köpfen und zeichnen sich oft durch starke Blutungen aus. Dadurch wirkt das Verletzungsgeschehen oft dramatisch.

Bei fachgerechter und gründlicher Versorgung heilen diese Verletzungen jedoch meist sehr schnell und komplikationslos aus.

Was dagegen tun?

Sofortmaßnahmen

Die umliegende Hautregion sollte mit einem sauberen, nassen Schwamm oder Tuch gesäubert werden. Anschließend wird der Wundbereich desinfiziert.

Nach ca. 2-3 Minuten wird der Wundbereich mit einer sterilen Wundkomresse weich abgetupft. Danach legt man eine Mullbinde zur Blutstillung auf die Wunde.

Klaffende Wunden werden mit Klammerpflaster zusammengezogen und mit einem sterilen Druckverband abgedeckt. Bei Wunden über 1cm Länge sollte ein Arzt aufgesucht werden, der die Entscheidung über die weitere Behandlung (z. B. Klammern oder Nähen) fällt.

Langfristige Behandlung

Bei Platzwunden sollte beim Arzt unbedingt abgeklärt werden, ob man gegen Tetanus geimpft ist. Für Fußballer sollte diese Impfung ein Muss sein!

Größere Platzwunden können vom Arzt durch Klammern oder Nähen geschlossen werden.

Wie vermeiden?

Generell ausschließen lässt sich eine Platzwunde nicht, auch wenn man noch so vorsichtig in den Zweikampf geht. Doch durch gute Körperbeherrschung und Konzentration kann man gefährliche Situationen vermeiden.

Rippenbruch

Was tut weh?

Bricht eine Rippe, so kommt es zu starken Schmerzen bei der Atmung. Insbesondere tiefes Einatmen und Husten verursacht Schmerzen direkt über dem Bruchbereich. Eine Rippenprellung verursacht ganz ähnliche Schmerzen und wird im Normalfall auch gleich behandelt.

Wie passiert es?

Bei einem Rippenbruch handelt es sich um einen Bruch einer oder mehrerer Rippen im knöchernen oder knorpeligen Anteil. Die Verletzung entsteht durch starke Gewalteinwirkung wie z.B. durch einen Sturz oder Schlag auf den Brustkorb bzw. die Rippen.

Beim Bruch einer Rippe kann der Knochen unter Umständen einen Lungenflügel oder die Milz verletzen. In den meisten Fällen handelt es sich jedoch um so genannte unverschobene Rippenbrüche, bei denen der Knochen keine inneren Organe verletzt.

Was dagegen tun?

Sofortmaßnahmen

Bei einem Verdacht auf einen Rippenbruch sollte umgehend ein Krankenhaus aufgesucht werden.

Langfristige Behandlung

Ein Rippenbruch wird meist anhand eines Röntgenbildes diagnostiziert, auf dem die Knochen und eine eventuelle Verletzung gut sichtbar sind. In den meisten Fällen verheilt eine gebrochene Rippe problemlos wieder, ohne dass besondere Maßnahmen (wie z.B. ein Gips) getroffen werden müssen. Mit Schonung und Ruhe sind die Beschwerden meist nach zwei bis drei Wochen abgeklungen.

Wie vermeiden?

Ein Rippenbruch ist leider nicht zu 100% zu vermeiden. Er kommt aber eher selten vor. Für anfällige Menschen gibt es eine Art "Brustpanzer", der aber eher bei gefährlicheren Tätigkeiten und Sportarten wie z. B. Snowboarden verwendet wird.

Um generell Brüche zu vermeiden, sollte man auf eine gute Versorgung der Knochen achten. Bei einer ausgewogenen Ernährung sorgen unter anderem Milch und Milchprodukte wie Käse, Quark und Joghurt für eine ausreichende Zufuhr von Kalzium, das der Körper für den Aufbau und die Stabilisierung der Knochen braucht.

Schlüsselbeinbruch

Was tut weh?

Bei einem Schlüsselbeinbruch spürt man starke Schmerzen im Bereich der Schulter, der Verletzte leidet unter Druck- und Bewegungsschmerz, es sind sicht- und tastbare Schwellungen im Verlauf des Knochens vorhanden und manchmal kommt es zu Blutergüssen.

Wie passiert es?

Der Schlüsselbeinbruch entsteht häufig durch einen Sturz auf die Schulter oder durch Gewalteinwirkung des Gegners. Das Schlüsselbein bricht sehr leicht, da es eine Schwachstelle im Schultergürtel ist.

Was dagegen tun?

Sofortmaßnahmen

Man sollte heftige Bewegungen vermeiden und die Schulter nach Möglichkeit wärmen. Es ist auf jeden Fall notwendig einen Arzt aufzusuchen.

Langfristige Behandlung

Zur Behandlung eines Schlüsselbeinbruchs gibt es zwei Behandlungsmöglichkeiten. Die eine ist das Nachhintenziehen und Fixieren der Schulter durch einen Verband, welches das gerade Zusammenwachsen des Schlüsselbeins begünstigt.

Bei der operativen Methode wird ein Metalldraht durch den Kochen gezogen, um so den Knochen in der richtigen Stellung zu fixieren. Nach ca. vier Wochen kann der Draht wieder entfernt werden. Um die alte Beweglichkeit wiederherzustellen, sollten physiotherapeutische Übungen ausgeführt werden.

Wie vermeiden?

Spezielle Maßnahmen zur Vermeidung eines Schlüsselbeinbruchs lassen sich kaum ergreifen.

Schulterprellung

Was tut weh?

Die Schulter wird zum Beispiel durch einen Aufprall gestaucht. Hierbei können auch Bänder und Gelenkkapseln geschädigt werden. Es entstehen Schmerzen und evtl. Schwellungen in der Schulter.

Wie passiert es?

Eine Schulterprellung im Fußball entsteht meist durch das Stürzen zu Boden oder durch einen Zusammenprall mit einem Gegenspieler. Hierbei werden die Bänder und/oder Gelenkkapseln der Schulter stark überdehnt.

Was dagegen tun?

Sofortmaßnahmen

Es sollte eine Fußballpause eingelegt werden. Die Schulter, wenn möglich, mit Eis kühlen, damit keine Schwellung entsteht. Anschließend muss die Schulter entlastet und ruhig gestellt werden. Eine Möglichkeit wäre, die Schulter in eine Schlinge zu legen. Vorsichtshalber sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

Langfristige Behandlung

Es sollten Schmerzmittel und entzündungshemmende Medikamente eingenommen werden. Früh in der Behandlungsphase sollten Bewegungs- und Dehnübungen, Wärme oder Elektrotherapie (z.B. Ultraschall) gemacht werden. Sollte der Spieler schmerzfrei sein, kann mit dem Muskeltraining begonnen werden und die Schulter zunehmend belastet werden.

Wie vermeiden?

Mit einer Schutzkleidung oder einem guten Muskelkorsett kann der Schulterprellung vorgebeugt werden. Außerdem kann man auch bestimmte Techniken lernen (z.B. Falltechniken), mit denen man sich keine Verletzung zuzieht.

Verstauchung

Was tut weh?

Verstauchungen zählen zu den häufigeren Verletzungen im Fußball. Dabei ist besonders oft das Sprunggelenk betroffen.

Sie äußern sich durch einen Schmerz im betroffenen Gelenk. Meist schwillt die Stelle an und es kann durch Blutergüsse zur Blaufärbung kommen. Die Schmerzen treten bei Belastung und Bewegung auf.

Wie passiert es?

Bei der Verstauchung kommt es aufgrund einer "Überbewegung" durch Überschreitung des normalen Bewegungsraumes eines Gelenkes zu einer Verletzung von Kapseln und Bändern des betroffenen Gelenkes. Dies löst schließlich den Schmerz aus.

Was dagegen tun?

Sofortmaßnahmen

Ist eine Verstauchung eingetreten, sollte man sofort eine Pause machen und mit Eis kühlen. Danach kann man einen Druckverband zur Gelenkstabilisierung anlegen, der dann die Schwellung in Grenzen hält. Anschließend sollte man den verletzten Körperteil hochlagern.

Langfristige Behandlung

Wenn nicht anders vom Arzt verordnet, sollte man Sportpause und Stützverband für ein bis zwei Wochen einhalten.

Bewegungs- und Dehnübungen, sowie Wärme und Elektrotherapie können den Heilungsprozess unterstützen. In den nachfolgenden Monaten sollte beim Fußball ein geeigneter Gelenkschutz, z.B. ein Tape-Verband getragen werden.

Bei jungen und aktiven Fußballern, sowie bei einer vorher bestehenden Instabilität des Gelenkes kommt eventuell eine operative Behandlung infrage.

Wie vermeiden?

Anfällige Fußballer sollten ihre Gelenke schonen und einer Verstauchung durch tägliches Stabilisationstraining der Sprunggelenke vorbeugen.

Wadenbeinbruch

Was tut weh?

Das Wadenbein bildet gemeinsam mit dem Schienbein den Knochenanteil des Unterschenkels. Das Wadenbein ist der Knochen auf der Außenseite des Schienbeins. Bricht das Wadenbein, kann auf den Fuß nicht mehr aufgetreten werden. Es entsteht ein starker Schmerz an der Bruchstelle.

Wie passiert es?

Das Wadenbein kann durch eine hohe Gewalteinwirkung, beim Fußball z.B. ein Tritt, brechen. Meistens bricht der Außenknöchel des Wadenbeins (oberes Sprunggelenk) oder das Wadenbeinköpfchen (direkt am Kniegelenk).

Was dagegen tun?

Sofortmaßnahmen

Besteht der Verdacht eines Wadenbeinbruchs, so sollte umgehend mit dem Fußballspielen aufgehört werden. Der Fuß muss ruhiggestellt und sofort ein Arzt gerufen werden.

Langfristige Behandlung

In den meisten Fällen muss ein Wadenbeinbruch nicht operativ behandelt werden. Der Unterschenkel wird dann mehrere Wochen mit einem Verband oder Gehgips ruhiggestellt, anschließend sollte in einem Reha-Programm die Unterschenkelmuskulatur gestärkt werden.

Wie vermeiden?

Schienbeinschützer können einen Beitrag zum Schutz von Schien- und Wadenbein leisten. Ganz auszuschließen ist ein Wadenbeinbruch aber nicht.

Generell sorgt eine ausgewogene Ernährung für eine gute Versorgung der Knochen mit Nährstoffen und fördert damit deren Stabilität. Außerdem entlastet und schützt ein guter Trainingszustand der umgebenden Muskulatur die Knochen.

Wunden

Was tut weh?

Bei Wunden tritt zunächst ein brennender Schmerz auf, der durch breitflächige Hautabschürfungen verursacht wird. Die Wundränder können glatt, unregelmäßige oder auch zerfetzt sein. Es kann zu starken Blutungen kommen, wodurch die Infektionsgefahr sehr hoch ist.

Wie passiert es?

Wunden werden durch Stürze, beim Fußball besonders auf Asche- oder Hartplätzen, verursacht. Diese Stürze entstehen häufig, wenn aufgrund von Ermüdung Koordinationsschwächen auftreten, man einfach nicht mehr so konzentriert ist wie im ausgeruhten Zustand. Aber auch durch den Gegner (normale Zweikämpfe, Fouls) können natürlich Stürze verursacht werden.

Was dagegen tun?

Sofortmaßnahmen

Die Wunde sollte mit keimfreiem Verbandsmaterial abgedeckt werden. Bei schweren Wunden sollte sofort bzw. innerhalb von fünf Stunden ein Arzt konsultiert werden. Bei der Versorgung ist zu beachten, dass man die Wunde nicht berührt und in irgendeiner Weise verändert. Außerdem sollte man die Tetanus-Schutzimpfung des Verletzten kontrollieren.

Langfristige Behandlung

Im Grunde reichen bei kleineren Wunden die Selbstheilungskräfte des Körpers. Im Heilungsverlauf sollte darauf geachtet werden, dass sich bildende Krusten möglichst nicht beschädigt werden, um ein schnelles Verheilen zu ermöglichen.

Bei verschmutzten Wunden kann das Auftragen einer Heilsalbe dabei helfen, den Schmutz aus der Wunde zu "ziehen".

Wie vermeiden?

Eine Vermeidung ist kaum möglich, da es beim Sport jederzeit zu Stürzen kommen kann. Es ist allerdings zu empfehlen, immer die entsprechende Schutzkleidung zu tragen. Beim Kicken auf Ascheplätzen kann eine lange Hose schon die meisten Abschürfungen im Bereich der Knie oder Oberschenkel verhindern.

Außerdem sollte immer Impfschutz (Tetanus) bestehen, um schlimme Folgen durch eine verschmutzte Wunde zu vermeiden.

Zahnverletzung

Was tut weh?

Durch einen Zusammenprall oder ein Ellbogenstoß kann eine Zahnverletzung entstehen. Dabei entsteht der Schmerz beim Aufprall direkt am Zahn.

Wie passiert es?

Durch die Wucht des Aufpralls kann ein Stück Zahn absplittern, vielleicht sogar der ganze Zahn gelockert oder ausgeschlagen werden.

Was dagegen tun?

Sofortmaßnahmen

Fehlt ein Teil des Zahnes oder wurde der ganze Zahn ausgeschlagen, so muss der Verletzte schnellstmöglich mit dem feucht und keimfrei eingepackten Zahn bzw. Zahnteil zum Zahnarzt gebracht werden. Dafür kann man zum Beispiel den Zahn in Milch spülen und in einer Zahnrettungsbox oder auch im eigenen Mund transportieren. Wichtig ist nur, dass der Zahn nicht austrocknet und man nicht auf die Zahnwurzel fasst.

Ist der Zahn locker, dann muss er bei benommenen Verletzten unter Umständen entfernt werden, da sie den Zahn verschlucken oder einatmen könnten.

Langfristige Behandlung

Stücke vom Zahn können mit einem Spezialkleber vom Zahnarzt wieder befestigt werden. Ein ausgefallener Zahn kann wieder eingesetzt werden, wenn er nicht länger als eine Stunde entfernt war und nicht zu stark ausgetrocknet ist. Lockere Zähne werden in ihre ursprüngliche Position gebracht und geschient.

Wie vermeiden?

Durch einen speziellen Zahnschutz kann das Risiko, Zahnverletzungen beim Fußball zu erleiden, verringert werden. Ganz auszuschließen ist eine Zahnverletzung jedoch nicht.

Zerrung

Was tut weh?

Bei Zerrungen tritt ein plötzlicher, punkartiger Schmerz auf, welcher durch Überdehnung einer Muskelfaser entsteht. Dieser Schmerz wird unter Druckeinflüssen noch verstärkt. Jede Anspannung des betroffenen Muskels ist schmerzhaft. Es kann sogar zu Schwellungen und Blutergüssen kommen.

Wie passiert es?

Muskelzerrungen entstehen durch Zugwirkungen auf einen gespannten Muskel. Besondere Risikofaktoren hierfür sind Kälte und mangelnde Durchblutung, aber auch Ermüdung und Vorschädigungen.

Was dagegen tun?

Sofortmaßnahmen

Wenn eine Zerrung auftritt, sollte man die sportliche Aktivität sofort einstellen und die Verletzung untersuchen lassen.

Als Sofortmaßnahme ist außerdem zu empfehlen, die betroffene Stelle zur Schmerzlinderung mindestens 15 min lang zu kühlen. Hierbei ist Kältespray jedoch nicht zu empfehlen, da es schnell zu Kälteschäden kommen kann. Besser ist beispielsweise ein in ein Handtuch eingewickelter Eisbeutel. Bei Zerrungen ist es weiterhin ratsam, einen Druckverband anzulegen und den verletzten Körperabschnitt hoch zu lagern, also den Körper in die Schonhaltung zu bringen.

Langfristige Behandlung

Tritt keine Besserung auf, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Wie vermeiden?

Um Risikofaktoren wie Kälte und mangelnde Durchblutung ausschließen zu können, ist es ratsam, sich ausgiebig vor dem Sport aufzuwärmen. Hierbei ist zu beachten, dass sich ältere Sportler und Sportler mit Vorschädigungen länger aufwärmen sollten. Auch anschließende Dehnübungen sind zu empfehlen, da sie die Beweglichkeit verbessern.

Wichtig!

Diese Hinweise sind nur zur allgemeinen Information, sie ersetzen nicht die ärztliche Untersuchung!