

Sport- verletzungen

Sportliche Betätigung und körperliche Aktivität spielen in unserem Leben eine zunehmende Rolle und haben eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf den gesamten Menschen. Neben bewährten Sportarten breiten sich auch neue Trendsportarten immer weiter aus. Dadurch steigt aber auch die Anzahl an Sportverletzungen.

Behandlung

Unmittelbar nach einem Sportunfall wird, bei entsprechender Beschwerdesymptomatik, nach dem sog. PECH-Schema vorgegangen:

P wie Pausieren/Unterbrechen der sportlichen Aktivität

E wie Eis zur lokalen Kühlung des Gelenks

C wie Kompression (engl.: compression), also einen Druckverband anlegen

H wie Hochlagern der Extremität

Bei andauernder Beschwerdesymptomatik sollte eine ärztliche Untersuchung erfolgen. Je nach Verletzung kommen prinzipiell konservative und operative Behandlungsmaßnahmen zur Anwendung. Konservative Therapiemaßnahmen können Kühlung, Ruhigstellung, abschwellende Medikamente oder auch Infiltration beinhalten. Je nach Verletzung und Beschwerdebild kann aber auch eine Operation sinnvoll sein, damit der Verletzte sein Aktivitätsniveau möglichst bald wieder erreicht.

Sportverletzten bieten wir eine sportmedizinische Beratung an. Bei der Wahl der Therapieform berücksichtigen wir die von unseren Patienten geforderten Erwartungen an die sportliche Leistungsfähigkeit.

Das Thema der Physikalischen Therapie am Klinikum Lüdenscheid arbeitet eng mit uns zusammen, um eine schnellstmögliche Rehabilitation zu erreichen.

