2020

# SPORT VERLETZUNGEN

**DTU-ExpertenTALK 01. Juni 2020 mit Dr. Frank Düren**

**Einziger in Deutschland anerkannter Fachsportverband für Olympisches Taekwondo**

© Created & Designed by Helena Stanek– Juni 2020

# HERZLICH WILKOMMEN!

**Das Thema Sportverletzungen und die professionelle Erstversorgung spielt im Kampfsport eine entscheidende Rolle, um schnell wieder zu gewohnter Leistungsfähig zurück zu kehren. Oft können in den ersten Minuten unterstützenden Maßnahmen getroffen werden, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Im Gegenzug können aber auch Fehler gemacht werden, die sich kontraproduktiv auf die Wundheilung auswirken. Darum klären wir Sie mit den folgenden Folien auf.**

**DR. FRANK DÜREN**
Verbandsarzt Deutsche Taekwondo Union

# DAS PECH-SCHEMA

Zur Erstversorgung von Verletzungen während des Trainings und des Wettkampfes

**P**

## PAUSE

Abbruch der körperlichen Aktivität – klinische Untersuchung

**E**

## EIS

Kühlung der betroffenen Region mit Eis, Eiswasser oder Kühlsprays

**C**

## COMPRESSION

Anlegen eines Druckverbandes mit moderaten Druck

**H**

## HOCHLAGERN

Hochlagerung der betroffenen Extremität

# PAUSE

Abbruch der körperlichen Aktivität, klinische Untersuchung

**WAS IST ZU TUN?**

- ✓ Auszeit
- ✓ Erstbefund erheben
- ✓ Behandlung einleiten
- ✓ “psychische”– Ersthilfe → Empathie, Beruhigung

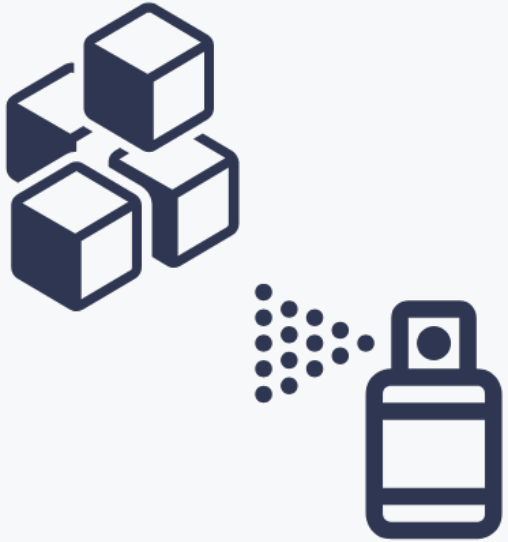
# EIS

Kühlung der betroffenen Region mit Eis, Eiswasser oder Kühlspray

**WAS IST ZU TUN?**

✓ **Kurzzeiteisanwendung** (bis ca. 2 Minuten)

- Wirkung:
  - Verringerung der Schmerzempfindung, aber auch Gefäßerweiterung nach der Behandlung
- Anwendung:
  - Kurze Sprühstöße, Abstand 20-30 cm, nie länger als 5 sekunden

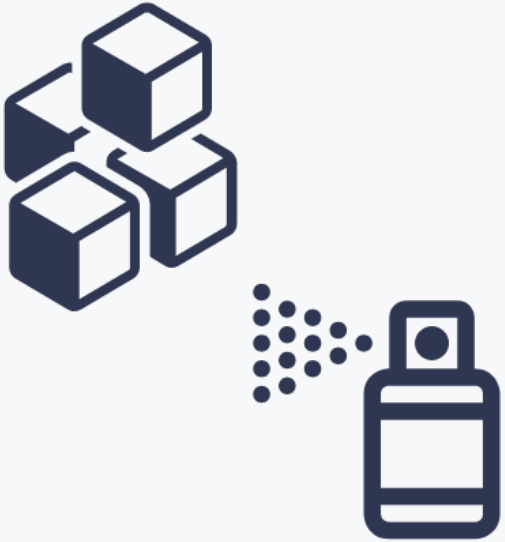


# EIS

Kühlung der betroffenen Region mit Eis, Eiswasser oder Kühlspray

**WAS IST ZU TUN?**

- ✓ **Langzeitanwendung** (mehr als 2 Minuten)
  - Wirkung:
    - Gefäßverengung, aber nach ca. 20. Minuten Mehrdurchblutung des Gewebes als Schutzfunktion
  - Anwendung:
    - Immer Stoffzwischenschicht, ca. 20-30 Minuten und danach mind. 15 Minuten Pause



# KEINE DAUERANWENDUNG!!!

- Negative Einflüsse auf die Wundheilung (außer in der Akutversorgung)
- Störung der Durchblutung durch Engstellung von Gefäßen
- Schmerzminderung: Aktivität der Schmerzrezeptoren und die Impulsweiterleitung wird gehemmt
  → Schutz des Gewebes ist vermindert
- Schädigung der Nerven *(Bassett 1972, 1992)* und Lymphgefäße *(Leduc 1979, Lievens 1984, Meeuwsen 1986)* → durch Ödeme unter Kryotherapie

# COMPRESSION

Anlegen eines Druckverbandes mit moderatem Druck

**WAS IST ZU TUN?**

✓ **Druckverband/Kompressionsverband anlegen** (unmittelbar)

- Wirkung:
  - Einblutung verhindern
  - Verringert die Schwellung
  - Verringert Bildung uns Ausbreitung des Blutergusses
  - Beschleunigt Rehabilitationsprozess
- Anwendung:
  - Kompression/Verband anlegen und für 72 Stunden belassen

# HOCHLAGERN

Hochlagerung der betroffenen Extremität

**WAS IST ZU TUN?**

✓ **Lymphdrainage und Hochlagern**

- Wirkung:
  - Fördert den Venenrückfluss
  - Fördert den Lymphabfluss
  - Verhindert Blut-Pooling
- Anwendung:
  - Betroffene Stelle hochlagern, höher als das Herz

# FRAGE ANTWORT

Insert some explanatory text about title here

Die Adduktoren warden beim Yop-Chagi passiv gedeht. Wenn sie verkürzt oder nicht gut vorbereitet sind, kommt es leicht zu verletzungen.

Gutes Aufwärmen, Dehnen und das kräftigen der Adduktuktoren sind wichtig, um Verletzungen vorzubeugen und Dysbalancen zu vermeiden.

“WARUM KOMMEN GERADE BEIM YOP-CHAGI SO OFT VERLETZUNGEN AN DEN ADDUKTOREN VOR – WIE KANN MAN DEM VORBEUGEN?”

# FRAGE ANTWORT

Insert some explanatory text about title here

- PECH-SCHEMA
- Kühlen und Komppression sofort und ständig
- Quarkwickel
- Bei Prellungen nach 48 Stunden Durchblutung anregen
- Training

“WAS SOLL ALS ERSTVERSORGUNG BEI PRELLUNGEN UND VERSTAUCHUNGEN AM BESTEN GEMACHT WERDEN?”

# FRAGE ANTWORT

Insert some explanatory text about title here

| Type of injury | Training | Competition |
|---|---|---|
| Cartilage injury | 4 | 4 |
| Joint injury | 35 | 17 |
| Fracture | 22 | 15 |
| Dislocation | 5 | 2 |
| Tendon injury | 5 | 6 |
| Muscle injury | 5 | 8 |
| Bruising | 18 | 10 |
| Stress injury | 1 | 0 |
| Laceration | 8 | 2 |
| Synovitis | 3 | 0 |
| Concussion | 0 | 2 |
| Total | 106 | 66 |

“WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN VERLTZUNGEN IM TAEKWONDO?”

# FRAGE ANTWORT

Insert some explanatory text about title here

- Trainer/Sportler PECH-SCHEMA
- Weiterführende Diagnostik beim Arzt
  - Ausschluss schwerer Verletzungen
- Erste Hilfe Kurs besuchen
- Übung im Pflaster und Verband anlegen

“WIE KÖNNEN SICH SPORTLER/TRAINER SELBST VERARZTEN?
WAS LÄSST SICH EINFACH NACH DEM MOTTO “HILFE ZUR SELBSTHILFE” UMSETZEN?!

# FRAGE ANTWORT

Insert some explanatory text about title here

- So lange wie nötig, so kurz wie möglich
- Funktionelles Training durchführen
- Heutzutage keine Verallgemeinerung möglich
    - Individuell getimed

“WIE LANGE SOLLTE EINE TRAININGSPAUSE EINGELEGT WERDEN?!

# FRAGE ANTWORT

Insert some explanatory text about title here

- Fußpflege vorbegeund
- Je nach Blasenart Blase geschlossen halten und abpolstern
- Schuhe tragen
- Tapen

## “BLASEN AN DEN FÜSSSE- WAS KANN ICH AKUT UND VORBEUGEND TUN?

# FAKTEN – ZUSAMMENGEFASST

Sportverletzungen - Reicht das PECH-Schema aus?

- **NOTWENDIG UND WICHTIG ZUR ERSTVERSORGUNG**
- **KOMPRESSION, EINE DER WICHTIGSTEN KOMPONENTEN BEIM PECH-SCHEMA**
- **EIS BEHANDLUNG KURZZEITIG MIT KURZEN SPRÜHSTÖSSEN UNMITTELBAR FÜR MAXIMAL 2 MINUTEN UND 5 SEKUDNEN AM STÜCK**
- **EIS BEHANDLUNG LANGZEIT FÜR MAXIMAL 72 STUNDEN MIT QUARKWICKELN UND EISPACKS FÜR 20 MINUTEN**
- **PAUSE SO LANGE WIE NÖTIG, SO KURZ WIE MÖGLICH - ALTERRNATIVTRAINING**
- **BEI ANHALTENDEN BESCHWERDEN ZUR WEITEREN ABKLÄRUNG ZUM ARZT/PHYSIO**

## HAND IN HAND

## GEMEINSAM ZUM ERFOLG!

# DR. FRANK DÜREN

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung

**KONTAKT**


**Deutsche Taekwondo Union**

- Leitender Verbandsarzt –

Moosbacher Str. 17

83224 Grassau

Tel.: +49 177 880 58 88

Mail: dueren@dtu-mail.de