

## 13 Sportverletzungen Lösungsblatt 1

### Bei Sportverletzungen richtig reagieren

#### Lösung Aufgabe 1

Verdachtsdiagnose:  
Verrenkung (Luxation)

Symptome:

- Schwellung des betroffenen Gelenkes
- Gelenk kann nicht bewegt werden
- Schmerz

Maßnahmen:

- Anwendung der PECH-Regel
- Betreuung und Beobachtung des Verletzten
- umgehender Arztbesuch

#### Lösung Aufgabe 2

Verdachtsdiagnose:  
Verstauchung (Distorsion) evtl. mit Bänderdehnung oder -riss

Symptome:

- sofortiger und heftiger Schmerz
- starke Schwellung
- eingeschränkte Beweglichkeit

Maßnahmen:

- Anwendung der PECH-Regel
- Betreuung und Beobachtung des Verletzten
- umgehender Arztbesuch

#### Lösung Aufgabe 3

Verdachtsdiagnose:  
Muskelzerrung (Distension) , evtl. Muskelfaserriss

Maßnahmen :

- Anwendung der PECH-Regel
- Betreuung und Beobachtung des Verletzten
- Arztbesuch empfehlen

