

www.ju-jutsu-kassel-wilhelmshoehe.de

**Judo und Ju-Jutsu
typische Sportverletzungen
und deren Behandlung**

Sportverletzungen im Judo/Ju-Jitsu

Bevor hier weiter über Verletzungen gesprochen wird, ein Wort voraus. Dem Sport als solchem kommt eine nicht unwesentliche Rolle in der Vorbeugung von Erkrankungen zu. Viele Beschwerden gerade des Bewegungs- und Herz/Kreislaufapparates können dadurch bis ins hohe Alter hinein vermieden werden. Natürlich ist nicht nur das, sondern auch der Spaß und die Freude daran ein Grund für den großen Prozentsatz der Bevölkerung, die aktiv Sport treiben. Doch ob es sich nun um Freizeit-, Breiten- oder Leistungssportler handelt, Verletzungen sind hier, wie auch beim Ju-Jitsu-Sport an der Tagesordnung. Vor allem mangelnde Wurf- und Falltechniken, Fehlverhalten im Kampf und zu harte (bzw. unfaire) Kampfweise führen schnell einmal zu Verletzungen. Diese Mängel sollten deshalb als erstes abgestellt werden. Doch auch ohne diese Gründe kommt es immer mal wieder zu Verletzungen. Dies nicht zuletzt deswegen, weil den meisten einfache Vorbeugungsmaßnahmen nicht bekannt sind, sie außerdem keine kompetenten Ansprechpartner haben, oder kein Wissen über die Behandlung der Verletzungen besitzen. Deshalb wird häufig herumgedoktert oder gleich gar nichts getan und somit die Verletzung weiter verschlimmert.

Um allen wenigstens eine Möglichkeit zur Erkennung und ersten Hilfe bei Verletzungen zu geben, entstand diese Seite. Sie ist kein allgemeingültiges Werk und ersetzt keinesfalls die Beratung und Behandlung durch einen kompetenten Sportarzt (kein Allgemeinmediziner!!!), aber sie soll doch eine Einführung in Behandlungsmöglichkeiten geben. Zuerst werden die verschiedenen Verletzungsarten und deren Behandlung allgemein vorgestellt, anschließend soll noch einmal auf besonders häufige Verletzungen im Ju-Jitsu-Sport näher eingegangen werden.

Zuerst eine Grundregel für Dinge die dick werden, bei der man nicht allzuviel schadet :

1. kühlen (10 min fließend kaltes Wasser)
2. hochlegen
3. ruhigstellen
4. Druckverband

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre entstammt der Internetseite des Judo-Vereins *HSG-Mittweida*. Im Layout überarbeitet, Inhaltlich fast unverändert, ist er von dort übernommen worden. *Die Originalseite findet ihr unter <http://www.htwm.de/~rjentsch/judo.html>.*

Dirk Bänfer

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Verletzungsarten	5
Muskelverletzungen	5
Sehnenverletzungen	7
Knorpel- und Knochenbrüche	7
Gelenkverstauchungen	7
Schleimbeutelkrankungen	7
Spezielle ju-jutsu-typische Verletzungen	9
Obere Extremitäten	9
Untere Extremitäten	10
Brust und Wirbelsäule	11
Kopfbereich	12
Spezielle ju-jutsu-typische Fehlbeanspruchungen	13
Obere und untere Extremitäten	13
Brust und Wirbelsäule	13

Allgemeine Verletzungsarten

Muskelverletzungen

Sie sind die häufigste Form der Sportverletzungen überhaupt. Wegen ihrer guten Heilung besteht jedoch gerade im Amateursport das Risiko, dass diese unzureichend oder überhaupt nicht behandelt werden. Dies kann zu bleibenden Schäden führen.

Muskelzerrungen

Treten meist dann auf, wenn der Sportler entweder trainingsüberlastet ist oder keine ausreichende Erwärmung mit anschließender Dehnung durchgeführt hat. Bei der Zerrung überdehnen einzelne Muskelfasern, ohne dass der Muskel in seiner Gesamtheit und Funktionalität beeinträchtigt wird.

Charakteristisch ist ein zunehmender, ziehender Schmerz im entsprechenden Muskel während der Belastung. Beim Erkennen sollte der Betroffene sofort die sportliche Betätigung einstellen, um Schlimmeres zu verhüten. Beim Untersuchen findet man einen Druck-, Dehn- und Anspannschmerz im betroffenen Muskel. Der Verletzungsort sollte **sofort** gekühlt werden (~ 1/2 Stunde lang). Später ist das Anlegen eines muskelentlastenden Verbandes in Verbindung mit einer durchblutungsfördernden Salbe angebracht. Sollte sich eine Muskelverhärtung ergeben, dann sollte nach 2-3 Tagen mit einer vorsichtigen Massage der umgebenden Muskulatur (**nicht der verletzten Stelle**) und einer Dehnung des Muskels begonnen und weitergeführt werden. Die Sportfähigkeit sollte nach einer Woche wieder erreicht sein.

Muskelfaserrisse

Die auslösenden Faktoren sind ähnlich wie bei einer Muskelzerrung. Nur ist die Ausprägung größer oder es wurde nach einer Zerrung weitertrainiert. Es zerreißen größere Muskelfaserteile, wobei eine **tastbare Delle** und immer ein **Bluterguß** mitentsteht. Dieser muss aber nicht immer sichtbar sein, da er auch mitten im Muskel auftreten kann. **Charakteristisch** bei dieser Verletzung ist ein **stechender Schmerz**, der eine sofortige Unterbrechung der sportlichen Tätigkeit notwendig macht. Auch hier stellt sich ein lokaler Druck-, Dehn- und Anspannschmerz ein. Die Behandlung erfolgt wie bei einer Muskelzerrung, nur sollte eine Dehnbehandlung **frühestens** nach einer Woche und eine sportliche Tätigkeit frühestens nach 2-3 Wochen wieder aufgenommen werden.

Muskelrisse

Muskelrisse (komplett oder teilweise) erfolgen gehäuft am Ursprung oder Ansatz der Muskulatur, am Knochen. **Charakteristisch** ist wie beim Muskelfaserriss ein messerscharfer Schmerz im Muskel. Bei reinen Sehnenrissen (Achillessehne) kann jedoch auch ein schmerzloser "knallender" Riss auftreten. Bei dieser Art Verletzung ist eine Behandlung durch einen Arzt, eventuell auch eine Operation, **unumgänglich**. Ob operiert werden muss oder nicht hängt in vielen Fällen vom Umfang der Verletzung bzw. Dringlichkeit der Genesung ab, da die Verletzung meist auch ohne Eingriffe gut ausheilt (je größer die Verletzung ist und je schneller die Verletzung heilen soll, desto mehr ist eine Operation anzuraten). Da bei Mus-

kel- oder Muskelfaserrissen nur eine Defektheilung stattfindet (also eine Bildung von Narben im Muskel), ist es notwendig, dass **nach** der Ausheilung der Muskulatur diese **intensiv gedehnt** wird. Dies ist notwendig, um das Narbengewebe wieder elastisch zu machen und einer Verkürzung des Muskels (Gefahr einer weiteren Verletzung) vorzubeugen.

Muskelverhärtungen

Die Ursache dieser isolierten Verspannung ist häufig eine Fehl- oder Überbelastung der entsprechenden Muskeln. **Charakteristisch** ist eine tastbare druckempfindliche Verhärtung, wobei der Schmerz auch ausstrahlen kann. Auch diese Art der Verletzung sollte nicht auf die leichte Schulter genommen werden, da ein längeres Ignorieren Schäden in der umgebenden Muskulatur auslösen kann. **Massage** (eventuell Wärmeanwendung) stellt hier die beste Behandlung dar.

Muskelprellungen

Diese bekannte Form der Muskelverletzung (Pferdekuss, Mucki) entsteht bei stumpfer Gewalteinwirkung auf den Muskel. Entstehen dabei keine weiteren Verletzungen (Muskelfaserriss), ist nach Abklingen des eintretenden Schmerzes und einer sofortigen Kühlung mit zusätzlicher Dehnung kaum eine weitere Beeinträchtigung zu erwarten. Beachtenswert ist hierbei, dass bei großflächiger äußerer Einwirkung die Prellung auch im inneren des Körpers (am Knochen) auftreten kann, was die Diagnose und Behandlung der Verletzung erschwert.

Muskelbrüche

Diese seltene Art der Muskelverletzung ist durch eine schmerzlose Muskelwulst unter der Haut erkennbar. Es handelt sich hierbei um ein einreißen der muskelumspannenden Haut, die durch stumpfe Gewalteinwirkung auftreten kann. Eine Behandlung ist nur bei auftretenden Beschwerden oder größeren Rissen notwendig.

Muskelkater

Muskelkater entsteht durch Überbelastung. Er tritt ein oder zwei Tage nach der Belastung, häufig nach einer Trainingspause oder bei ungewohnter Belastung auf. Die Ursachen sind entgegen allen Meinungen auch heute noch nicht eindeutig wissenschaftlich geklärt. So sind die (aus dem Schulunterricht bekannte, aber wahrscheinlich falsche) Milchsäurebildung, die Bildung feinsten Muskelfaserrisse und weiteres als Ursache im Verdacht. Eine weitere Trainingsausführung ist jedoch nach wie vor als bestes Gegenmittel anzusehen. Zusätzlich empfehlen sich durchblutungsfördernde Maßnahmen wie Wechselduschen, Wassertreten, etc. Zu beachten ist dabei jedoch, dass ein Muskelkater in allen Fällen ein Zeichen für eine trainingsbedingte Überbelastung ist und dem auch Rechnung getragen werden sollte.

Sehnenverletzungen

Sehnengewebe gehört zum wenig durchbluteten Gewebe im Körper und führt bei einer Verletzung zu einer recht langsamen Heilung. Schon im Alter von 25 - 30 Jahren verschlechtert sich die Blutversorgung zusätzlich. Dies führt zu einer Minderung der Reißfestigkeit, was durch entsprechendes Training ausgeglichen werden sollte. Eine zusätzliche Belastung und meist den auslösenden Faktor stellt eine verkürzte Muskulatur dar. Typische Schäden sind:

- Entzündungen des Gleitgewebes
- Sehnenansatzreizungen
- Sehnenverkalkungen
- Sehnenrisse (vollständig und unvollständig)

Charakteristisch ist bei allen (natürlich außer dem akuten Riß) ein Anlauf-, Belastungs- und Druckschmerz, eventuell mit lokaler Verdickung. Außer einer Ruhigstellung und Kühlung, ist eine Muskeldehnung und Kräftigung des Antagonisten angebracht. Es sollte jedoch immer auch ein Arzt aufgesucht werden.

Knorpel- und Knochenbrüche

Diese Verletzungen treten normalerweise nur bei grober Gewalteinwirkung oder dauerhafter und starker Überbelastung auf (Ermüdungsbrüche). Sie erfordern eine sofortige Ruhigstellung und gehören **sofort** in die Hände eines erfahrenen Arztes. Jegliche Selbsttherapie ist hier zu unterlassen, da meist mehr Schaden als Nutzen angerichtet wird und nichtabsehbare Spätfolgen eintreten können.

Gelenkverstauchungen

Verstauchungen treten meist bei einem unnatürlichen Bewegungsablauf (also umknicken, scheren) auf. **Charakteristisch** ist ein sofortiger Schmerz mit zunehmender Schwellung und Blutergussbildung. Nicht selten tritt das wahre Ausmaß der Verletzung erst nach Stunden oder am nächsten Morgen zu Tage. Bei der Verstauchung kommt es zu einer Zerreißung des Unterhautgewebes und zusätzlich treten meist noch Schäden an der Gelenkkapsel und an den Bändern (Dehnung, Riss) auf. Das wahre Ausmaß einer solchen Verletzung kann nur ein erfahrener Mediziner feststellen. Damit ist eine Einschaltung des Arztes immer zu empfehlen. Dabei sollte unbedingt (eventuell auch durch den Verletzten) eine **Röntgenaufnahme** gefordert werden. Beim Auftreten sollte das betroffene Gelenk unbedingt **gekühlt** werden. Auch im weiteren Verlauf der Behandlung ist mehrmals täglich ein Kühlung von über einer halben Stunde zu empfehlen. Zusätzlich dazu sind gelenkentlastende Kompressions- oder Stützverbände, Salben und wechselwarme Bäder anzuraten. Gips ist nur als letzter Ausweg zu empfehlen, da sich dadurch die Behandlungszeit erheblich verlängert. Die Sportfähigkeit ist meist nach 1-2 Wochen wieder hergestellt, wobei leichte Restbeschwerden (Stützverband tragen) noch lange Zeit, eventuell Monate bestehen können. Es sollte darauf geachtet werden, dass die haltenden Muskeln entsprechend trainiert werden, um das Gelenk zusätzlich zu stützen.

Schleimbeutelkrankungen

Schleimbeutel finden sich überall dort, wo Weichgewebe (Haut, Muskeln, Sehnen) geschützt werden müssen, also zum Beispiel vor der Kniescheibe oder am Knöchel. Durch Schlag oder Stoß reißt die Wand des Schleimbeutels ein, es kommt zu einer **starken Schwellung** und einem ausgeprägten Belastungsschmerz. **Charakteristisch** dafür ist auch ein schneeartiges Knirschen beim Drücken der Schwellung. Behandelt werden sollte die Verletzung durch eine Ruhigstellung im entlastenden Verband, Salbe und mehrmals tägliches Kühlen (~1/2 Stunde). Durch wiederholte Reizung kann auch eine chronische Form entstehen. Dann sollte als erstes der chronische Reiz beseitigt werden. Spätestens nach 4 Wochen sollte dann die Erkrankung ausgeheilt sein.

Spezielle ju-jutsu-typische Verletzungen

Obere Extremitäten

Symptome	1.Hilfe	Prophylaxe	Trainingspause
Verstauchung und Verrenkung von Finger- oder Handgelenk			
Schmerzhafte Schwellung Funktionsbehinderung spindelartige Auftreibung der Gelenkkapsel	Kälteanwendung Fixierung des verletzten Fingers am benachbar- ten, gesunden Finger	Bandagierung gefähr- deter Fingergelenke Fingerkräftigung	Finger : 4 Wo- chen Hand : 1 Woche
Prellung und Hautabschürfung des Ellenbogens			
Weichteilschwellung Funktionsschmerz Knorpelödem, Schleim- beutelerguss	kühlender Verband Ruhigstellung mit Ju- dogürtel oder ähnlichem	Falltechnik verbessern gepolsterter Ellenbo- genschutz keine Belastung bei Knorpelödem bei wiederholtem Auf- treten unbedingt einen Arzt aufsuchen	1 Woche
Verstauchung des Ellenbogengelenks			
Schmerz mit Funktionsbe- hinderung stärkerer Schmerz bei Be- wegung nach Ruhigstel- lung	kühlender Verband Ruhigstellung mit Ju- dogürtel oder ähnlichem	bei Armhebel rechtzei- tig abklopfen Fallschule verbessern	1 Woche
Schulterverletzung			
Schmerz mit Funktionsbe- hinderung Schwellung deformierte Schulterkon- tur	kühlende Umschläge Ruhigstellung mit Ju- dogürtel oder ähnlichem	technisch sauberes Werfen Fallschule verbessern	1 Woche

Untere Extremitäten

Symptome	1.Hilfe	Prophylaxe	Trainingspause
Verstauchung oder Prellung der großen Zehe			
Schmerzhafte Schwellung eingeschränktes Abrollen Druckgefühl	Kühlung Druck- und später Stützverband	ordnungsgemäße Matte Fußschutz	2 Wochen
Meniskusverletzung (Drehung im Knie) oder Seitenbandverletzung (seitliche Gewalt- einwirkung am Knie)			
Schmerz Schmerz beim in die Hocke gehen Anlaufschmerz Bewegungssperre Druckschmerz im Gelenkspalt	Kühlung Ruhigstellung elastischer Verband	bessere Fallschule Knieschoner keine weiche Tatami isometrisches Kraft- training	mind. 2 Wochen
Knieprellungen			
spontaner Schmerz eventuell Schwellung	Kühlung bei Schwellung leichter Druckverband vorsichtiges Bewegen	Knieschoner	bei Schwellung 2 Wochen

Brust und Wirbelsäule

Symptome	1. Hilfe	Prophylaxe	Trainingspause
Rippenprellung, Rippenfraktur			
Schmerz	Stützverband in Ausatmungsstellung	verbesserte Fall und Wurftechnik, keine rücksichtslose Kampfweise	
Muskelzerrungen (häufig äußere schräge Bauchmuskulatur)			
Schmerz am Muskelursprung	Kühlung	intensives Aufwärmen, keine Überanstrengung	
Hodenprellung			
heftiger Schmerz, Übelkeit, Schwellung	Sitzenden hochheben und wieder auf das Gesäß fallen lassen, dosierte Schläge mit der Handkante in die untere Lendengegend	sauberer Wurf (Uchi Mata, Tomoe Nage), Tiefschutz	
Prellung der Halswirbelsäule			
Schmerz, Gefühl der Bewegungseinschränkung, Ausstrahlung des Schmerzes bis in den Kopf oder Schulter, Muskelverhärtung, Schiefhals	Lagerung auf harter Unterlage, Halskrawatte, Wärmeanwendung, unbedingt Arzt aufsuchen	saubere Würfe	1 - 2 Wochen
Prellung der Brustwirbelsäule			
Atemnot, Schmerz und Funktionsbehinderung	kühlen, flache Lagerung		
Verstauchung der Wirbelsäule			
stechender Schmerz, Schmerzausstrahlung, Schonhaltung	Kühlung	keine Abwehr mit Handballen, saubere Wurftechnik, Hohlkreuzbildung vermeiden	

Kopfbereich

Symptome	1.Hilfe	Prophylaxe
Nasenbluten		
Nasenbluten	Blutstillung in sitzender Haltung	vorsichtige Kampfweise
Ohrhämatom		
Schmerz, Schwellung, Rötung	Kühlung, Kompressionsverband für 12 h, bei Schwellung Arzt innerhalb kürzester Zeit !!! sonst Blumenkohlroh	Ohrschutz, kein Bodenkampf
Kopfplatzwunde		
Schmerz, Blutung durch Riss	Blutstillung, steriler Verband, nähen lassen	
Schädel-Hirn-Trauma		
Bewusstseinsstörung, Übelkeit, Schwindelgefühl	Rückenlage, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage	keine unfaire Kampfweise, saubere Techniken
Bewusstseinsverlust durch Würge		
Bewusstlosigkeit, Schwindelgefühl	kurze Schläge auf die Wange, kurzer Druck auf Brust, Beinhochheben, Atembewegungen im Sitzen nachmachen	rechtzeitiges Abklopfen, bessere Kampfrichter

Spezielle ju-jutsu-typische Fehlbeanspruchungen

Obere und untere Extremitäten

Erkrankungen :

- Schleimbeutelentzündungen am Ellenbogen
- degenerative Veränderungen an Bizeps- und Trizepssehne, sowie Handbeuger und -strecker
- Arthrose der Schlüsselbein- und Schultergelenke, sowie des Sprung- und des Großzehngelenkes
- Knorpelveränderungen im Knie

Prophylaxe :

- Vermeidung muskulärer Dysbalancen, d.h. alle Muskel trainieren, vor allem auch die Antagonisten
- Vermeidung einseitiger Belastungen und Überbelastung
- Dehnung (vermeiden von Muskelverkürzungen)
- richtige Falltechnik
- fachgerechte Behandlung von Bagatelleverletzungen
- Schutzpolsterungen

Brust und Wirbelsäule

Erkrankungen :

- schmerzhafte Muskelverspannungen
- verstärkte Bandscheibenabnutzung
- wiederholte Blockierungen der kleinen Wirbelgelenke
- Schulter-Arm Syndrom
- Lenden-Kreuzbein Syndrom

Prophylaxe :

- regelmäßige ärztliche Untersuchungen
- Sicherung einer proportionalen Muskelentwicklung (Rücken-Schulter, Brust-Bauch)
- Vermeidung von Hohlkreuzhaltungen
- Aushängen nach stark beanspruchendem Training
- Haltungsgymnastik
- technisch saubere Würfe
- Massage