

# „Unscheinbare“ Unfälle

**Bagatelltrauma – scheinbar „unscheinbare“ Unfälle können schmerzhafte Folgen verursachen.**

SCHÄRDING (ama): „Umknicken, Schritt ins Leere wie etwa beim Laufen oder sehr schnell gehen..Ein vermeintlich harmloser Sturz mit Abstützen der

cken oder Knieverdrehen wird oft nicht ernst genommen und bagatellisiert, daher der Name.“ In Folge wird der Schmerz nicht auf diesen Unfall zurückgeführt. Durch das Bagatelltrauma kommt es jedoch zu einer plastischen Deformation des Bindegewebes und dadurch entsteht ein Kreislauf aus Schmerz und Spannung. Es kommt zur Schmerzzunahme und aus dieser aktuellen Spannungsveränderung entwickelt sich über einen längeren Zeitraum ein chronisches Problem. „Hier übernimmt dann ein anderer Körperteil den Ausgleich einer Bewegung, wie etwa bei einer Sprunggelenksverletzung das Knie mehr an Funktion übernimmt und führt dann zu Knieschmerzen. Im Laufe der Zeit weitet sich das dann auf Gebiete wie die Hüfte, Lendenwirbel bis hin zum Kopf aus. Oft schließt man dann gar



**Martin Lindorfer zeigt eine Übung mit der Faszienrolle.**



**Diese Pendelübung entlastet das Schultergelenk.**

Fotos: Mairhofer

## Gesundheits Rundschau



Foto: Panthermedia

Mehr zum Thema auf [meinbezirk.at/gesundheit-ooe](http://meinbezirk.at/gesundheit-ooe)

Arme, eine Wurfbewegung mit plötzlichem Block wie beim Volleyball oder Handball führt zu einem Bagatelltrauma mit schmerzhaften Folgen“, weiß Martin Lindorfer, Osteopath und Physiotherapeut vom Vithera Vital- und Therapiezentrum Schärading: „Ein Umknicken

nicht mehr auf diesen ersten Unfall hin“, so Lindorfer. Nach Unfällen gibt es viele Übungen, die auch zu Hause angewendet werden können. Wie etwa Entlastungsübungen, Stabilisationsübungen oder Dehnübungen zur Mobilitätserhaltung für Schulter, Knie und Sprunggelenk. Auch die Faszienrolle kann zu Hause angewendet werden. „Alle Übungen täglich

rund zehn Minuten machen, das reicht. Ich empfehle, sich diese Übungen zuvor von einem Experten zeigen zu lassen. Es gibt spezielle Tests, die alte Verletzungen aufspüren können.“ Der sogenannte FMS-Test (Functional-Movement-Screen) wurde kürzlich bei der Schäradinger Gesundheitsmesse vorgestellt. Alle Übungen unter [meinbezirk.at/2439526](http://meinbezirk.at/2439526)