

NetDoktor, [online], [dostęp 7.10.2013], dostępny w Internecie:

<http://www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Sport+Fitness/Verletzungen/Verletzungen-beim-Sport-6020.html>

Verletzungen beim Sport



Textlänge: 692 Wörter

I. Im folgenden Text ergänzen Sie bitte die Präpositionen: (insgesamt 44 Aufgaben)

Gesund und riskant

„Sport hält gesund!“ sagen die einen, „Sport ist Mord!“ finden die anderen. Dass sportliche Betätigung die Gesundheit erhalten und fördern kann, ist wissenschaftlich unumstritten. Aber jeder Sportler trägt auch ein gewisses Risiko, dass er sich verletzt. Mehr als 40 Millionen Menschen treiben _____(1) Deutschland regelmäßig Sport, schätzt man. Mehr als die Hälfte davon ist _____(2) Vereinen organisiert. Jedes Jahr verletzen sich rund 1,5 Millionen Menschen _____(3) Sport.

Wie wahrscheinlich ist es, dass sich ein Mensch _____(4) Sport verletzt? Welche Sportarten sind besonders gefährlich? Und welche Verletzungen treten _____(5) häufigsten auf?

Wettkämpfende Männer

_____ (6) Wettkampf kommt es doppelt so häufig _____(7) Verletzungen wie _____(8) Training. Interessant ist, dass das Verletzungsrisiko _____(9) Männer _____(10) Sportarten, die beide Geschlechter gleichermaßen betreiben, fast doppelt so hoch ist wie _____(11) Frauen. Besonders hoch ist die Verletzungsgefahr _____(12) das 20. Lebensjahr herum.

Die meisten Unfälle geschehen _____(13) Breitensport, doch tragen Leistungssportler ein wesentlich höheres Verletzungsrisiko. So sollen 70 Prozent der Mitglieder _____(14) Ski-Nationalmannschaften eine große Knieoperation _____(15) sich haben.

Rollende und fliegende Bälle

_____ (16) häufigsten ereignen sich Sportverletzungen im Fußball, gefolgt von Handball und Volleyball. Dabei muss man aber berücksichtigen, dass Fußball die _____(17) Deutschland _____(18) häufigsten betriebene Sport ist, und dass unorganisierte Sportler hier nicht erfasst sind.

Die Statistik einer großen Sportklinik _____(19) 25 Jahre zeigt ein etwas anderes Bild: Auch hier liegt König Fußball vorne, gefolgt _____(20) Unfällen _____(21) Skisport, Handball, Tennis und Volleyball. Bei Frauen zeigt sich _____(22) Vergleich _____(23) den Männern ein anderes

Muster: Hier führen Handball, Volleyball und Gymnastik die Hitliste an, gefolgt _____(24) Turnen und Fußball. Auch der Reitsport liegt relativ weit vorne.

Prellungen und Zerrungen

Die Hauptverletzungen _____(25) Sport sind Prellungen und Zerrungen, Brüche und Verrenkungen (z.B. des Schultergelenks) sowie Muskel-, Sehnen- und Bandverletzungen (z.B. Achillessehnenriss). _____(26) häufigsten trifft es die Beine und Füße, dann Arme und Hände, Kopf und Rumpf.

Typische Sportverletzungen sind der Kreuzbandriss _____(27) Fußballspielen, der Unterarmbruch beim Inlineskaten, aber auch Überlastungsschäden wie der Tennisarm. Todesfälle sind _____(28) Sport sehr selten. Das Risiko, _____(29) Sport einer Herz-Kreislauf-Krankheit zu erliegen, ist wesentlich höher.

PECH _____(30) Pechvögel

_____ (31) die Erstversorgung _____(32) Sportverletzungen hat sich das **PECH**-Schema bewährt:

- I. **Pause:** Das verletzte Körperteil sollte ruhig gestellt werden.
- II. **Eis:** Auflegen eines Eisbeutels _____(33) das verletzte Gebiet _____(34) ca. 15 _____(35) 20 min.
- III. **Kompression:** _____(36) den Kompressionsverband soll das verletzte Gewebe gerade so weit zusammengedrückt werden, dass keine weitere Blut- oder Gewebsflüssigkeit _____(37) umliegende Gewebe austreten kann. Aber: Nicht zu straff wickeln!
- IV. **Hochlagerung:** Das verletzte Körperteil soll höher gelagert werden als das Herz.

Locker traben

Die wichtigste Maßnahme aber ist die Vorbeugung: _____(38) dem Sport sollte man sich stets aufwärmen, z.B. _____(39) lockeres Traben, auch _____(40) sommerlichen Temperaturen. Dann sollten einige Dehnübungen folgen. Während der sportlichen Betätigung gilt: Schutzbekleidung anziehen! Fahrradfahren oder Skaten _____(41) Helm sind tabu. Beachten Sie diese Punkte und vermeiden Sie unnötige Risiken. Dann ist Sport _____(43) keinen Fall Mord, sondern das, was er _____(44) einen Breitensportler sein sollte: Ein gesundes Vergnügen!

II. Entscheiden Sie, ob die folgenden Sätze richtig (R) oder falsch (F) sind!

1. Es besteht nur ein kleines Risiko, dass man sich durch sportliche Betätigung verletzen kann.
2. In den Sportarten, die beide Geschlechter gleichermaßen betreiben, ist das Verletzungsrisiko für Männer genauso hoch ist wie für Frauen.
3. Es nimmt nicht wunder, dass die meisten Unfälle im Breitensport passieren.
4. Die meisten Verletzungen gibt es im Handball. **Błąd! Nieprawidłowy odsyłacz typu hiperłącze.**, gefolgt von Fußball und Volleyball.

5. Bei Frauen (im Gegensatz zu den Männern) gibt es ein anderes Muster: Hier führen Handball, Volleyball und Gymnastik die Hitliste an, an weiteren Plätzen liegen Turnen und Fußball.
6. Die Hauptverletzungen betreffen in erster Linie die Füße und Beine, dann Hände und Arme, Kopf und Rumpf.
7. Die typischsten Sportverletzungen sind der Kreuzbandriss beim Fußballspielen, und der Unterarmbruch beim Inlineskaten.
8. Es kommt leider immer häufiger zu Todesfällen.
9. Die Erstversorgung von Sportverletzten darf nur vom Trainer gelistet werden.
10. Um die meisten Sportverletzungen vermeiden zu können, sollte man sich stets aufwärmen

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

III. Ergänzen Sie bitte die fehlenden Wörter: (insgesamt 10 Aufgaben)

Aufwärmen - Eisbeutel - ist - Knieoperation - Lebensjahr - Kreislauf - ohne - auf – vermeiden - wichtigste

1. Dass sportliche Betätigung die Gesundheit erhalten und fördern kann, _____(1) wissenschaftlich unumstritten.
2. Und welche Verletzungen treten am häufigsten _____(2)?
3. Besonders hoch ist die Verletzungsgefahr um das 20. _____(3) herum.
4. So sollen 70 Prozent der Mitglieder von Skinationalmannschaften eine große _____(4) hinter sich haben.
5. Das Risiko, beim Sport einer Herz-_____ (5)-Krankheit zu erliegen, ist wesentlich höher.
6. Eis: Auflegen eines _____(6) auf das verletzte Gebiet für ca. 15 bis. 20 Minuten.
7. Die _____(7) Maßnahme aber ist die Vorbeugung.
8. Nach dem _____(8) sollten einige Dehnübungen folgen.
9. Fahrradfahren oder Skaten _____(9) Helm sind tabu.
10. Beachten Sie all diese Hinweise, dann _____(12) Sie unnötige Risiken.

IV. Beantworten Sie die folgenden Fragen!

1. Für welche Behauptung optieren Sie: „Sport hält gesund!“ oder „Sport ist Mord!“
2. Welche Sportarten gelten als besonders gefährlich?
3. Welche Verletzungen treten am häufigsten auf?
4. Welche Körperteile sind von den Hauptverletzungen besonders betroffen?
5. Wie verstehen Sie das das **PECH-Schema**?
6. Wie kann man im Großen und Ganzen den Sportverletzungen vorbeugen?
7. Wie haben Sie sich bisher beim Sport verletzt?

