**Gelenkverletzungen**

Gelenkverletzungen können den Kapsel-Bandapparat des Gelenks, die Knorpelstrukturen und die Gelenkflächen betreffen.

[Was ist eine Gelenkverletzung?](https://www.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Versicherte/Rundum-gutversichert/Gesundheit/Krankheitslexikon/Eintr_C3_A4ge/Gelenkverletzungen.html%22%20%5Cl%20%22eintrag114620%22%20%5Co%20%22Was%20ist%20eine%20Gelenkverletzung)

**Was ist eine Gelenkverletzung?**

Gelenkverletzungen umfassen alle Verletzungen des Kapsel-Bandapparates, der Knorpelstrukturen und der Gelenkflächen. Man unterscheidet zwischen offenen und geschlossenen Gelenkverletzungen. Ein Gelenk kann auch brechen. Ursache hierfür kann ein Schlag oder ein Sturz sein. Ebenfalls können Entzündungen oder Stoffwechselkrankheiten, aber auch Tumore und Verschleißerscheinungen auftreten. Oft sind bei Gelenkverletzungen mehrere Gelenkbereiche betroffen, manchmal kann das Gelenk dauerhaft funktionsgestört sein.

[Welche Arten von Gelenkverletzungen gibt es?](https://www.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Versicherte/Rundum-gutversichert/Gesundheit/Krankheitslexikon/Eintr_C3_A4ge/Gelenkverletzungen.html%22%20%5Cl%20%22eintrag114622%22%20%5Co%20%22Welche%20Arten%20von%20Gelenkverletzungen%20gibt%20es)

**Welche Arten von Gelenkverletzungen gibt es?**

**Gelenkprellungen**

Gelenkprellungen sind schmerzhafte Verletzungen durch stumpfe Gewalteinwirkung nach Stürzen oder Schlägen. Dadurch kann es zum Zerreißen von kleinsten Gefäßen kommen, die außen auf der Gelenkkapsel verlaufen. Gelenk und umliegende Schleimbeutel können anschwellen.

Oft werden Gelenke bei Mannschaftssportarten wie Eishockey oder Fußball geprellt. Auch bei Judo und anderen Kampfsportarten treten solche Verletzungen häufig auf. Betroffen sind meist Knie- und Ellenbogengelenke.

Behandelt werden Gelenkprellungen mit Methoden der physikalischen Medizin. Elektrotherapie, manuelle Therapie mit Traktionen zur Gelenkentlastung und Lymphdrainage kommen zum Einsatz. Die Erstbehandlung erfolgt nach der PECH-Regel: Pause, Eis, C(K)ompressionsverband und (Gelenk) Hochlagern.

**Gelenkverrenkung**

Kommt es durch eine plötzliche, stark einwirkende Gewalt zu einer Verschiebung der Gelenkflächen gegeneinander oder verschieben sich Gelenkflächen komplett, spricht man von einer Verrenkung. Dann stehen sich die Gelenkflächen nicht mehr gegenüber, sondern versetzt oder nebeneinander Eine Verrenkung kann auch zu einem Bruch führen (Verrenkungsbruch).

Verrenkungen erkennt man durch eine abnorme Körperstellung eines Körperteils, eine Bewegungsunfähigkeit und starke Schmerzen im Gelenk. Ein verrenktes Gelenk ist ein Notfall. Es sollte schnellstmöglich wieder eingerenkt werden. Dies geschieht unter einer kurzen Vollnarkose oder mit einem starken Schmerzmittel. Dann wird das Gelenk ruhiggestellt.

Eine Sonderform der Verrenkung sind Fehlstellungen und Störungen der Verknöcherung des Hüftgelenks bei Neugeborenen (Hüftdysplasie). Die Hüftdysplasie wird chirurgisch behandelt.

**Gelenkverstauchung**

Bei einer Gelenkverstauchung oder Bänderzerrung wird das Gelenk gewaltsam aufgeklappt, das heißt in einer Weise überdreht, die nicht zur normalen Gelenkbeweglichkeit zählt. Häufig geschieht dies durch Umknicken beim Laufen, Tanzen oder Tennisspielen.

Im günstigsten Fall wird die Elastizitätsgrenze der Bänder nicht überschritten, der Kapselbandapparat wird nur kurz überdehnt. Kleine Gelenkkapselgefäße können dabei zerreißen. Es bildet sich ein Bluterguss, das Gelenk kann anschwellen. Wird die Elastizitätsgrenze überschritten, kommt es zum Bänderriss. Ausgeleierte Bänder, schwach ausgebildete Muskulatur oder geschädigte Nerven können eine Bänderzerrung begünstigen. Das Risiko steigt auch durch frühere Verletzungen, wenn man zum Beispiel schon mehrmals umgeknickt ist.

Je stärker die Bänder überdehnt wurden, desto größer sind die Schmerzen. Bei einer leichten Verstauchung muss die Belastbarkeit des Knies kaum beeinträchtigt sein. Das Gelenk schmerzt nur kurz. Bei starken Zerrungen entwickelt sich meist innerhalb der ersten Stunden in der Gelenkumgebung eine Schwellung, das Gelenk kann nur unter großen Schmerzen oder gar nicht belastet werden. Die Erstbehandlung erfolgt ebenfalls nach der PECH-Regel: Pause, Eis, Compressionsverband und (Gelenk) Hochlagern. Nach der Behandlung wird das Gelenk ruhiggestellt.

**Gelenkbruch**

Wenn der gesamte Knochen durchtrennt ist, besteht ein Gelenkbruch. Es gibt verschiedene Arten von Gelenkbrüchen, die nach ihrer Entstehung bezeichnet werden. Bei einem Kompressionsbruch wurde der Knochen durch starke Gewalteinwirkung zusammengedrückt. Dies kann zum Beispiel bei einem Sturz aus großer Höhe vorkommen. Andere Formen sind ein Abrissbruch (Abriss von Sehne oder Band), Dreh- oder Biegebruch und Trümmerbruch (wenn der Knochen in mehr als drei Teile zerbrochen ist).

Durch einen Bruch kommt es meist zu einer deutlichen Schwellung und starken Schmerzen. Ebenfalls kann benachbartes Gewebe verletzt worden sein. Weil Knochen zu sehr stark durchbluteten Geweben im Körper gehören, kann es zu inneren Blutungen und zu einem Schock kommen.

Ein Gelenkbruch wird durch eine Röntgenaufnahme diagnostiziert und dann reponiert (wieder in Achse gebracht) oder muss operativ behandelt werden. Dann wird das Gelenk ruhiggestellt. Dadurch kann der Bruch ausheilen, was bis zu zwölf Wochen dauern kann.

**Gelenkknorpelverletzung**

Wenn ein Gelenk geprellt ist, verrenkt oder gebrochen, kommt es oft auch zu einer Verletzung des Gelenkknorpels. So können ganze Knorpelstücke abgetrennt oder eingedrückt werden, aber auch nur einreißen. Wenn der Knorpelschaden nur sehr gering ist, entstehen kaum oder gar keine Beschwerden. Sollte der Knorpelschaden größer sein, bildet sich meist ein so genannter Gelenkerguss.

Da Knorpelschäden nicht durch eine Röntgenaufnahme entdeckt werden können, findet die Diagnose durch eine Gelenkspiegelung (Arthroskopie) statt. Alternativ ist auch eine Kernspintomografie möglich. Bei einer Gelenkknorpelverletzung wird operiert und der betroffene Körperabschnitt nach der Operation längere Zeit entlastet. Oft kommt es dennoch zu einem vorzeitigen Gelenkverschleiß.

[Welche Komplikationen können auftreten?](https://www.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Versicherte/Rundum-gutversichert/Gesundheit/Krankheitslexikon/Eintr_C3_A4ge/Gelenkverletzungen.html%22%20%5Cl%20%22eintrag114624%22%20%5Co%20%22Welche%20Komplikationen%20k%C3%B6nnen%20auftreten)

**Welche Komplikationen können auftreten?**

**Schlottergelenk**

Falls trotz medizinischer Maßnahmen die Stabilität und Funktion des Gelenks nicht komplett wiederhergestellt werden konnte, kann ein so genanntes Schlottergelenk entstehen. Hierbei wackelt das Gelenk bei Bewegungen hin und her. Es kann zu einem frühzeitigen Gelenkverschleiß kommen. Durch eine erneute Operation ist eine dauerhafte Stabilisierung möglich.

**Verzögerte Knochenheilung**

Wenn bei der Gelenkverletzung ein Knochen in Mitleidenschaft gezogen wurde, kann dieser verzögert abheilen. Wenn nach sechs Monaten immer noch keine Verheilung eingetreten ist, spricht man von einer verzögerten Knochenheilung.

**Pseudarthrose**

Entsteht durch fehlerhafte oder nicht vollständige Knochenheilung ein Spalt, kann ein so genanntes Falschgelenk entstehen (Pseudarthrose). Einer Pseudarthrose kann neben einem ausgeprägten Knochendefekt auch eine fehlerhafte oder nicht ausreichende Ruhigstellung beziehungsweise eine unzureichende Durchblutung zu Grunde liegen.

**Gelenkversteifung**

Nach schweren Verletzungen können Gelenke dauerhaft geschädigt bleiben. Sie können versteifen und dadurch funktionsunfähig werden.

https://www.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Versicherte/Rundum-gutversichert/Gesundheit/Krankheitslexikon/Eintr\_C3\_A4ge/Gelenkverletzungen.html