



## Sport und Gehirnerschütterung

**In unserer zweiteiligen Kolumne erfahren Sie mehr über das Thema Gehirnerschütterungen, deren Ursachen und Behandlungsmethoden. In diesem Artikel liegt der Fokus insbesondere auf den vielfältigen Ursachen**

Die Gehirnerschütterung ist in der Schweiz ein häufiges Krankheitsbild. Laut Statistik der Unfallversicherungen werden jährlich ca. 14000 Gehirnerschütterungen behandelt, wobei die Dunkelziffer nicht behandelter Gehirnerschütterungen deutlich grösser sein dürfte. Besonders betroffen sind häufig jüngere Menschen, und etwa 20% der Fälle sind Arbeitsunfälle. Ein grosser Teil dieser Unfälle entfällt jedoch auf Sport- und Freizeitunfälle.

### Die Ursachen sind vielfältig.

Eine Krafteinwirkung auf den Kopf, sei es durch eine Kollision mit einem festen Objekt wie einem Pfosten oder einer Wand, ein Aufprall auf den Boden oder eine Kollision mit einem bewegten Objekt wie einem Schläger, Ball oder einem anderen Spieler, kann zu einer Gehirnerschütterung führen. Besonders häufig sind seitliche Schläge gegen den Kopf oder der Aufprall des Hinterkopfes auf den Boden die Ursachen.

Diese mechanische Einwirkung führt zu einer Funktionsstörung des Gehirns. Zu den häufigsten Symptomen zählen Übelkeit, Benommenheit, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme, Stimmungsveränderungen und ein veränderter Schlaf-Wach-Rhythmus.

Besonders betroffen sind Kontaktsportarten wie Fussball, Handball,

Basketball, Boxen, Kampfsportarten, American Football oder Hockey, wobei Torhüter besonders gefährdet sind. Auch Sportarten mit Sturzgefahr, wie Radsport, sind betroffen. Prinzipiell können Kopfverletzungen in vielen Situationen auftreten.

Wenn nach einer Krafteinwirkung auf den Kopf Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit oder Licht- und Lärmempfindlichkeit auftreten, ist die Wahrscheinlichkeit einer Gehirnerschütterung sehr hoch. In solchen Fällen ist eine ärztliche Abklärung notwendig, um schwerwiegendere Gehirnverletzungen auszuschliessen. Es wird zunehmend anerkannt, dass auch leichte Kopfverletzungen für die betroffenen Personen Folgen haben können. Auch wenn ein MRT des Schädels und Gehirns normal ist, können weiterhin Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Einschränkungen bei Konzentration, Aufmerksamkeit, Lernen und Gedächtnis bestehen. In vielen Fällen legen sich diese Symptome nach einigen Tagen Ruhe, aber sie können auch länger anhalten, als allgemein bekannt ist. Dies sollte frühzeitig erkannt werden, da diese Sportler besonders geschützt werden müssen.

Wird die Belastung zu früh wieder aufgenommen, steigt das Risiko einer zweiten Kopfverletzung. Eine erneute Kopfverletzung im gleichen Ausmass kann deutlich schwerwiegendere Auswirkungen haben, bis hin zum sogenannten «Second Impact Syndrom». Das Risiko für bleibende Schäden und langanhaltende Beschwerden wird dadurch erheblich erhöht.

Nächste Woche, im zweiten Teil, werden wir uns mit der Bedeutung der Erholung nach einer Gehirnerschütterung befassen und erläutern, warum eine zweite Gehirnerschütterung besonders gefährlich ist. Wir werden auch erklären, wie lange eine Pause vom Sport notwendig ist und wie Prävention in Sportarten mit Kopfverletzungsrisiko aussehen sollte.

Bleiben Sie also dran.



**Dr. med. Dominik Müller**  
Leitender Arzt Chirurgische Klinik