

## FORTBILDUNG

### Mitmachen und punkten!

	A	B	C
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einsendeschluss ist der  
31. März 2014.

DIE PTA IN DER APOTHEKE  
Stichwort: »Sportverletzungen«  
Postfach 57 09  
65047 Wiesbaden

Oder klicken Sie sich bei  
[www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de)  
in die Rubrik Fortbildung.  
Die Auflösung finden Sie dort  
im nächsten Monat.

Unleserlich, uneindeutig oder unvollständig ausgefüllte Fragebögen können leider nicht in die Bewertung einfließen, ebenso Einsendungen ohne frankierten/adressierten Rückumschlag.



## SPORTVERLETZUNGEN

In dieser Ausgabe von DIE PTA IN DER APOTHEKE 03/2014) sind zum Thema zehn Fragen zu beantworten. Lesen Sie den Artikel, kreuzen Sie die Buchstaben der richtigen Antworten vom Fragebogen im nebenstehenden Kasten an und schicken Sie diesen Antwortbogen zusammen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse. Oder Sie klicken sich bei [www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de) in die Rubrik Fortbildung und beantworten den Fragebogen online. Wer mindestens acht Fragen richtig beantwortet hat, erhält in der Kategorie 7 (Bearbeitung von Lektionen) einen Fortbildungspunkt. Die Fortbildung ist durch die Bundesapothekerkammer unter BAK 2013/420 akkreditiert und gilt für die Ausgabe 03/2014.

Ihr PTA  
Fortbildungs-  
punkt

### Ihr Fortbildungspunkt zum Thema

Datum

Stempel der Redaktion

#### Absender

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Ort

Ich versichere, alle Fragen selbstständig und ohne die Hilfe Dritter beantwortet zu haben.

Datum/Unterschrift

**Kreuzen Sie bitte jeweils eine richtige Antwort an und übertragen Sie diese auf den Antwortbogen.**

**1. Welche Aussage ist richtig?**

- A. Ein Tennisarm gehört zu den häufigsten akuten Sportverletzungen beim Tennis.
- B. Die Schwimmerschulter ist ein bekannter Überlastungsschaden der Schultergelenke.
- C. Jogger ziehen sich durch Umknicken auf unebenen Wegen leicht ein Läuferknie zu.

**2. Welche Aussage ist falsch?**

- A. Bei einer Muskelzerrung bleibt die anatomische Struktur des Muskels intakt.
- B. Ein Bänderriss macht sich in der Regel mit einem kurzen stechenden Schmerz bemerkbar.
- C. Bei einer Verstauchung kommt es zu einer vollständigen Trennung der Gelenkflächen.

**3. Wodurch unterscheiden sich akute Sportverletzungen von chronischen Überlastungsschäden?**

- A. Durch wiederkehrende Fehl- und Überlastungen kommt es zu chronischen Sportschäden.
- B. Chronische Überlastungsschäden treten erst ab 60 Jahren auf.
- C. Chronische Überlastungsschäden sind stets mit starken Schmerzen verbunden.

**4. Die PECH-Regel steht für ...**

- A. Pause, Erholung, Cool und Hochlagern
- B. Pause, Eis, Compression und Hinlegen
- C. Pause, Eis, Compression und Hochlagern

**5. Wann ist Kälte oder Wärme angesagt?**

- A. Wärme kommt grundsätzlich sofort nach der akuten Verletzung auf die betroffene Stelle.
- B. Kälte darf frühestens drei Tage nach dem Sportunfall angewendet werden.
- C. Kälte beziehungsweise Kühlen gehört zu den Sofortmaßnahmen nach dem PECH-Schema.

**6. Welcher Aussage stimmen Sie nicht zu?**

- A. Eine adäquate Sportausstattung hilft Verletzungen vorzubeugen.
- B. Auf Aufwärmen vor dem Sport kann verzichtet werden. Nur zum Abschluss sollten Dehnübungen erfolgen.
- C. Der Organismus benötigt Erholungspausen zwischen den Trainingstagen.

**7. Zur Behandlung stumpfer Traumen eignen sich in der Selbstmedikation ...**

- A. topische NSAR-Präparate
- B. Antibiotikacremes
- C. Dexpanthenolzubereitungen

**8. Welche Aussage ist richtig?**

- A. Topische Zubereitungen dürfen in der Regel nur auf eine intakte Hautoberfläche aufgebracht werden.
- B. Topische NSAR-Zubereitungen erreichen geringere Gewebekonzentrationen als bei oraler Applikation.
- C. Topische NSAR-Zubereitungen führen zu höheren Plasmaspiegelkonzentrationen als bei oraler Applikation.

**9. Das Mittel der ersten Wahl unter den Homöopathika ist bei stumpfen Traumen ...**

- A. Chamomilla
- B. Pulsatilla
- C. Arnika

**10. Tapeverbände ...**

- A. erlauben extreme Bewegungen.
- B. reduzieren Schwellung und Schmerz.
- C. können nur prophylaktisch angewendet werden.