

## Sportverletzungen

Den Fortbildungsbeitrag finden Sie auf Seite 22ff.  
Teilnahme bis 27.05.2027.



- 1. Welcher der folgenden Wirkstoffe ist kein nicht steroidales Antirheumatikum (NSAR)?**
  - A) Diclofenac
  - B) Ibuprofen
  - C) Heparin
- 2. Welche maximale Tagesdosis von Paracetamol gilt in der Selbstmedikation ab einem Alter von zwölf Jahren?**
  - A) 2 g/d
  - B) 4 g/d
  - C) 6 g/d
- 3. Welcher Wirkstoff unterbricht durch die Aktivierung von TRPM8-Kälterezeptoren die Schmerzweiterleitung?**
  - A) Menthol
  - B) Capsaicin
  - C) Allantoin
- 4. Wie viele Fingerspitzen-Einheiten entsprechen der empfohlenen Menge (2 – 4 g) eines topischen Schmerzgels pro Anwendung?**
  - A) 2 bis 4 Fingerspitzen-Einheiten
  - B) 4 bis 8 Fingerspitzen-Einheiten
  - C) 8 bis 12 Fingerspitzen-Einheiten
- 5. In welchem Konzentrationsbereich liegt Heparin in topischen Präparaten typischerweise vor?**
  - A) 5.000 bis 10.000 I.E. pro 100 g
  - B) 10.000 bis 20.000 I.E. pro 100 g
  - C) 30.000 bis 60.000 I.E. pro 100 g
- 6. Was passiert bei einem Muskelfaserriss?**
  - A) mikroskopisch kleine Muskelschäden
  - B) Überdehnung der Muskelfasern
  - C) Riss des Skelettmuskels quer zur Faser
- 7. Welcher Wirkstoff im Beinwell-Extrakt fördert primär die Geweberegeneration?**
  - A) Allantoin
  - B) Rosmarinsäure
  - C) Gerbstoffe
- 8. Welche Wirkstoffe in Arnika-Extrakten wirken entzündungshemmend?**
  - A) Sesquiterpenlactone
  - B) Monoterpene
  - C) Alkaloide
- 9. Ein Kunde kauft ein Diclofenac-Gel. Welcher Hinweis ist bei der Abgabe wichtig?**
  - A) das Gel großflächig mit beiden Händen auftragen und zehn Minuten einmassieren
  - B) Hände nach Anwendung erst mit Papiertaschentuch abwischen, dann waschen, Taschentuch im Restmüll entsorgen
  - C) die behandelte Stelle anschließend mit einer Folie abdecken und diese etwa zwölf Stunden auf der Stelle belassen
- 10. Ein Kunde mit frisch aufgetretener Knieprellung will auf Anraten seiner Nachbarin eine Wärmesalbe auftragen, um die Schwellung rascher abklingen zu lassen. Was sagen Sie ihm?**
  - A) Das ist ein guter Rat, Wärme regt die Durchblutung an und fördert so den Abbau der Schwellung.
  - B) Ich kann das empfehlen, aber nur für eine kurze Zeit von fünf Minuten, danach legen Sie bitte Eis drauf.
  - C) Nein, das ist keine gute Empfehlung: In der akuten Phase sollte man nicht wärmen, sondern kühlen, komprimieren und hochlagern.



◀ Hier geht es zum Online-Fragebogen.