

# Sportverletzungen

Bewegung ist gesund. Doch bei Sport und Spiel kann es auch zu Verletzungen kommen. Dann ist schnelles und richtiges Handeln gefragt.



**TEXT: JÜRIG LENDEMANN**

Sport liegt im Trend: «Erstmals ist die Zahl der Nichtsportlerinnen und Nichtsportler klar von 26 auf 16 Prozent zurückgegangen», schreibt das Schweizer Sportobservatorium in «Sport Schweiz 2020». «Die grosse Mehrheit der Sportlerinnen und Sportler treibt Sport für die Gesundheit und um fit zu sein.» Weitere häufig genannte Motive sind: Freude an der Bewegung, Naturerlebnis,

Entspannung und Stressabbau. «Im Pensionsalter kommen zwei wichtige Motive dazu: 91 Prozent der über 64-Jährigen sagen, Sport helfe ihnen, im Alltag mobil zu bleiben.»

Doch Sport ist nicht ohne Risiko. Jährlich begeben sich 400 000 Schweizer Sporttreibende wegen Sportunfällen und -verletzungen in ärztliche Behandlung. Kinder und Jugendliche sind besonders häufig von Sportunfällen betroffen. Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko sind Eishockey, Fussball,

Schlitteln/Bobfahren, Handball, Inlineskating/Rollschuhlaufen sowie Basketball. Zu den Sporttreibenden, die sich in ärztliche Behandlung begeben, kommt eine hohe Zahl von Sporttreibenden, die ihre Blessuren selbst behandeln.

Bei den meisten Sportunfällen werden Gelenke und Weichteile durch Druck-, Stoss- und Zugkräfte verletzt, während die Haut meist unverletzt bleibt. Wer nach einem Ereignis richtig reagiert, wird schneller wieder fit.

### **Muskelkater**

Ein Muskelkater kann schmerzhaft sein, verschwindet aber nach einigen Tagen. Schonung; leichte Bewegung und eine sanfte Massage sind erlaubt. In der Apotheke sind entzündungshemmende und durchblutungsfördernde Mittel erhältlich, die den Heilungsprozess unterstützen.

### **Muskelverspannungen**

Bei Muskelverspannungen haben sich Massage und Wärme bewährt. Auch durchblutungsfördernde Wirkstoffe wie ätherische Öle und Capsaicin kommen zum Einsatz. Tapes, die die Haut fixieren, fördern durch das Aktivieren von Rezeptoren die Durchblutung und damit die Schmerzlinderung.

### **Muskelzerrungen**

Überdehnungen von Muskeln und Sehnen können zu Zerrungen und Muskelfaserrissen führen. Es sollte schnell nach der PECH-Regel gehandelt werden: Pause, Eis (kühlen; das Eis nicht direkt auf die Haut legen), Compression (Druckverband anlegen) und Hochlagerung. Falls ein Schmerzmittel erforderlich ist, sollte ein entzündungshemmendes Medikament verwendet werden.

### **Verstauchungen**

Bei einer Verstauchung ist das Gelenk verletzt worden. Symptome sind Druckschmerz, Gelenkguss, lokale Schwellung und Bewegungseinschränkung. Wie bei der Zerrung sollte auch bei der Verstauchung eines Gelenks die PECH-Regel befolgt werden. Entzündungshemmende Medikamente sind ebenfalls hilfreich. Bandagen helfen, das Gelenk zu stabilisieren.

### **Prellungen, Quetschungen**

Stumpfe Gewalteinwirkung auf das Körpergewebe kann zu einer Prellung führen oder zu einer Quetschung mit sichtbarer Wunde. Dabei sammelt sich Wasser und Blut im Gewebe an. Bei Prellungen hilft genauso die PECH-Regel. Sie sind zwar sehr schmerzhaft, heilen aber meist von selbst wieder ab. Bei Blutergüssen helfen Salben und Gels mit Heparin.

### **Schürf-, Platz- und Risswunden**

Kleinere Verletzungen, wie sie bei einem Sturz entstehen können, sind häufig. Zum Beispiel Platz- und Risswunden am Kopf oder Schürfwunden an Armen und Beinen. Die Wunde muss zunächst gesäubert und dann desinfiziert werden. Für den anschließenden Schutz der Wunde mit einer Wundauflage ist die Apotheke erste Anlaufstelle. Denn je nach Wundheilungsphase und Zustand der Wunde – blutend, trocken, nässend – ist eine andere Wundauflage optimal. Das Fachpersonal kann darüber hinaus beurteilen, ob die Behandlung in ärztliche Hände gehört. <

**JÜRGEN LENDENMANN** ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.



### **Vorbeugen ist besser als heilen**

Mit den folgenden Tipps können Sie Verletzungen vorbeugen:

- > Wärmen Sie sich vor dem Sport auf.
- > Nach einer Pause (Ferien, Krankheit, Saisonsport) langsam wieder mit dem Sport beginnen. Nicht nur die Muskeln müssen wieder aufgebaut werden, sondern auch die Bewegungsmuster reaktiviert.
- > Für viele Sportarten gibt es Schutzausrüstungen. Benutzen Sie diese.
- > Schützen Sie sich im Freien vor UV-Strahlen und Zecken.
- > Trinken Sie ausreichend.