

ÜBERLASTUNG VERMEIDEN

Nicht nur Sport kann Muskeln und Gelenke übermässig strapazieren, auch das Arbeiten im Garten kann zu Schmerzen und Verletzungen führen. Um bald wieder fit zu werden, gilt es einiges zu beachten.

Jürg Lendenmann

Spätestens nach dem Sechseläuten, wenn beim Zürcher Frühlingsfest Ende April der Böögg verbrannt wird, ist es Zeit für die Frühlingsarbeiten im Garten. Schönes warmes Wetter lockt nicht nur Hobbygärtnerinnen und -gärtner ins Freie, sondern auch viele Menschen, die nach der Winterpause wieder ihren geliebten Outdoorsport treiben wollen.

Nach der Bewegungsarmut im Winter ist die Gefahr gross, die eigene Fitness zu überschätzen und/oder sich ungenügend aufzuwärmen. Leicht kann es dann nicht nur zu Muskelkater und Verspannungen kommen, auch Gelenke können überbeansprucht werden. Ernsthaftere Schäden sind Zerrungen, Muskelfaserrisse, Verstauchungen und Prellungen. Gemeinsames Merkmal all dieser Verletzungen: Sie sind stumpf, das heisst, die Haut bleibt intakt und es entstehen keine offenen Wunden.

Muskelkater und -verspannungen

Die durch Überbeanspruchung von Muskeln entstehenden kleinen Risse im Muskelgewebe führen zu Schmerzen, die als Muskelkater bekannt sind. Sie verschwinden nach einigen Tagen wieder. Das Heilen kann mit sanften Massagen unterstützt wer-

«Nach der Bewegungsarmut im Winter ist die Gefahr gross, die eigene Fitness zu überschätzen.»

den; sie fördern die Durchblutung. Die Heilungsprozesse können mit entzündungshemmenden Mitteln oder Wallwurzextrakt unterstützt werden.

Bei Muskelverspannungen helfen Wärme und Massage. Zur Durchblutungsförderung und somit zur Schmerzlinderung helfen Kinesio-Tapes, der aus Chilischoten gewonnene Scharfstoff Capsaicin oder auch ätherische Öle. Oft in Salben oder Bädern eingesetzt werden Kampfer, Latschenkiefer, Lorbeer, Rosmarin und Weisstanne.

Zerrungen und Muskelfaserriss

Bei Muskelzerrungen sollte sofort nach der PECH-Regel gehandelt werden (siehe Box Seite 9). Bei Schmerzen können das ent-

zündungshemmende und schmerzstillende Ibuprofen sowie auch leichtes Dehnen der Muskeln Linderung bringen. Nach einigen Tagen kann mit Wärme die Durchblutung der betroffenen Stelle verbessert werden. Muskelfaserrisse schmerzen stärker als Zerrungen. Sie werden wie diese behandelt.

Verstauchungen

Durch eine plötzliche Überbelastung, ein Verdrehen oder Übertreten eines Gelenks kann eine der häufigsten Sportverletzungen, die Verstauchung, entstehen. Sie wird wie Zerrungen mit der PECH-Regel behandelt. Zudem können äusserlich entzündungshemmende Schmerzmittel in Form von Gel, Salbe oder Pflaster oder auch Wallwurzsalbe aufgetragen werden.

Um das betroffene Gelenk zu entlasten und zu schonen, ist es sinnvoll, es mit einer Bandage zu fixieren. Eine solche kann auch hilfreich sein, um ein schwaches Gelenk zu stabilisieren sowie das Abheilen einer durch Über- oder Fehlbelastung entstandenen Sehnenscheidenentzündung zu unterstützen.

Prellungen und Quetschungen

Durch stumpfe Gewalteinwirkung (Druck) und das Zusammenpressen (Schlag oder Fall) von Körpergewebe kommt es meist wegen einer Schädigung von Lymph- und Blutgefässen zu einer Ansammlung von Wasser (Ödem) und Blut (Bluterguss/Hämatom). Eine Prellung kann schmerzhafter sein als ein Knochenbruch. Bei Prellungen und Quetschungen sollen die betroffenen

«Bei stumpfen Verletzungen bleibt die Haut intakt und es entstehen keine offenen Wunden.»

Körperteile geschont werden. Blutergüsse werden oft mit Salben mit dem Wirkstoff Heparin behandelt.

Naturheilkunde und Hausmittel

Bei stumpfen Verletzungen haben sich aus dem Schatz der Naturheilkunde verschiedene Heilpflanzen zur äusserlichen Anwendung bewährt. Als Salbe, Creme, Gel, Öl und/oder Lösung werden u. a. eingesetzt: Arnika (*Arnica montana*), Beinwell/Wallwurz (*Symphytum officinale*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Ringelblume (*Calendula officinalis*), Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*) und Echter Steinklee (*Melilotus officinalis*). Beliebte Hausmittel sind zudem Umschläge mit Essig, Franzbranntwein oder Heilerde. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Verletzungen vorbeugen

- Vernachlässigen Sie in der Winterzeit Ihre Fitness nicht.
- Wärmen Sie sich vor der Gartenarbeit oder dem Sport gut auf.
- Ziehen Sie geeignete Kleidung an: für den Garten geeignetes Schuhwerk, Handschuhe, Kopfbedeckung, für eine Sportart die empfohlenen schützenden Ausrüstungsteile.
- Passen Sie Ihre Einsätze Ihrer körperlichen Verfassung/dem Trainingsstand an. Forcieren Sie nichts.
- Legen Sie Pausen ein, trinken Sie genügend und achten Sie auf ausreichende Energiezufuhr. <

Die PECH-Regel

Erste Hilfe bei stumpfen Verletzungen geschieht nach der PECH-Regel:

P Pause	Stellen Sie den verletzten Körperteil ruhig. So werden durch Belastung hervorgerufene Verschlimmerungen vermieden.
E Eis	Kälte verlangsamt die Stoffwechselprozesse: Blutungen und Schwellungen werden vermindert. Zudem wirkt Kälte schmerzlindernd. Das Eis sollte mindestens zwanzig Minuten lang auf die betroffene Körperstelle gelegt werden – wegen der Gefahr von Erfrierungen nicht direkt, sondern in einem Beutel. Vorsicht: Auch Kühlsprays können zu Erfrierungen führen.
C Compression	Ein Druck (Druckverband, Bandagen) auf die verletzte Stelle bewirkt ein Engstellen der Gefäße. So können sich Schwellungen und Blutergüsse nicht ausbreiten. Kälte und Kompression können miteinander kombiniert werden.
H Hochlagern	Am besten über Herzhöhe: So können Blut und Gewebeflüssigkeit zurückfließen und Schwellungen und Blutergüsse gemindert werden.

Ideal ist es, nach erfolgter PECH-Massnahme anstrengende Tätigkeiten (Sport, Gartenarbeit) zu vermeiden, bis die Verletzung ausgeheilt ist. Bei harmlosen Verletzungen kann nach dem zweiten Tag die verletzte Stelle wieder dosiert beansprucht werden.