

Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen und Zerrungen ereignen sich nicht nur bei Sport und Spiel. Höher noch ist die Zahl der Verletzungen in Haushalt und Freizeit. Mit Erster Hilfe nach dem PECH-Schema und der «richtigen Medizin» sind Sie schneller wieder fit.

Jürg Lendenmann

Autsch!

Hilfe bei stumpfen Verletzungen

Sport ist eine ideale Form des Zeitvertreibs: Er kräftigt die Muskeln und Sehnen, fördert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, hilft beim Abbau überzähliger Kalorien und hält das Abwehrsystem auf Trab. Auch die Psyche profitiert: Nicht nur kommt in den Genuss von Glückshormonen, wer einen Ausdauersport be-

treibt. Freude über erreichte Leistungen, Anerkennung, Freundschaft ... nähren die Seele. Es erstaunt nicht, dass immer mehr Leute mehr Sport treiben.

Kein Land der Sportmuffel

«Ein Sporttreibender übt heute im Durchschnitt 3,8 verschiedene Sportarten aus», so die aktuelle Publikation «Sport Schweiz 2014» des Bundesamtes für Sport BASPO. «Im Vergleich zu früher wird heute aber in allen Lebensphasen viel Sport getrieben. Insbesondere die Sportaktivität der Seniorinnen und Senioren ist in den letzten Jahren nochmals deutlich angestiegen.»

Auch im internationalen Vergleich sind Herr und Frau Schweizer erfreulich aktiv. Und: «Frauen treiben heute etwa gleich viel Sport wie Männer.»

Doch was ist mit dem Viertel der Bevölkerung, die in der Befragung angab, keinen Sport zu treiben? «Dabei handelt es sich jedoch grösstenteils nicht um überzeugte Sportmuffel. Etwa drei Viertel der Nichtsportler haben früher mit Freude Sport getrieben, und zwei Fünftel würden gerne wieder mit Sport beginnen, wenn sie mehr Zeit oder weniger berufliche und familiäre Verpflichtungen hätten.»

Sport: weniger «gefährlich» als Haus und Freizeit

Doch wo Licht ist, ist auch Schatten. Jährlich verletzen sich beim Sporttreiben über 40 000 in der Schweiz wohnhafte Menschen; nicht enthalten in dieser

Zahl sind Bagatellverletzungen ohne ärztliche Behandlung. Die meisten Verletzungen ereigneten sich bei den populärsten Sportarten: Fussballspielen und Skifahren. «Auch beim Jogging, Radfahren, Fitnesstraining und Wandern gibt es – aufgrund der vielen Ausübenden – jedes Jahr eine beträchtliche Zahl an Verletzten», hält Sport Schweiz fest. «Auf der anderen Seite des Spektrums finden wir beim Wandern, Langlaufen, Aqua-Fitness, Yoga/Tai-Chi/Qigong, (Nordic) Walking, Schwimmen, Schneeschuhlaufen und bei der Gymnastik weniger als eine verletzte Person auf 100 Ausübende.» Nur wegen des Verletzungsrisikos auf den Lieblingssport verzichten? Nein. Denn zum einen lässt sich das Risiko durch vielerlei Massnahmen mindern wie Aufwärmen, Vorsichtsmassnahmen beachten, geeignetes Material verwenden; zum anderen handelt es sich in 90 Prozent der Fälle «nur» um leichte Verletzungen. Vergessen wird oft: Weit aus die meisten Nichtbetriebsunfälle ereignen sich nicht beim Sport, sondern in Haus und Freizeit. Häufigste Ursache ist dabei ein Sturz durch Straucheln, Stolpern oder Misstritt.

Verletzungen: 25% sind stumpf

Rund ein Viertel aller Verletzungen erfolgt durch stumpfe Krafteinwirkung – durch Druck-, Stoss- und Zugkräfte. Weichteile und Gelenke werden verletzt, die Haut bleibt dabei in der Regel intakt.



Auch das beliebte Wandern birgt Risiken: Mit zu den häufigsten Verletzungen gehören Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen.

Bild: ©. wahrengehauptwain.de. 123rf.com



Bewährt bei stumpfen Verletzungen haben sich traditionelle Heilpflanzen wie Arnika, Beinwell/Wallwurz und Ringelblume (v.l.).

Prellung/Quetschung: Durch die stumpfe Gewalteinwirkung und das Zusammendrücken von Körpergewebe oder Knochen kommt es zur Ansammlung von Wasser (Ödem) und Blut (Bluterguss/Hämatom) im Gewebe. Prellungen (z. B. der Rippen) können schmerzhafter sein als Brüche.

Zerrung/Verstauchung: Durch ein Überdehnen von Muskeln und/oder durch Gewalteinwirkung auf Gelenke können Schäden an Weichteilen, Blutgefäßen, Nerven, am Bandapparat und Gelenkknorpel entstehen mit örtlicher Schwellung, Druckschmerz, Gelenkerguss, eingeschränkter Beweglichkeit.

Was gerne vergessen geht: Gelenkschäden sind häufig die Folge einer indirekten Gewalteinwirkung wie Verdrehen und Übertreten.

Heilende Medizin und Hausmittel

Die Schulmedizin bietet wirksame entzündungshemmende Schmerzmittel zum Einnehmen, Auftragen oder Aufsprühen bei Verletzungen wie Prellungen und Verstauchungen an. Auch das gerinnungshemmende Heparin wird bei stumpfen Verletzungen eingesetzt.

Aus dem Schatz der Naturheilkunde haben sich u.a. bewährt: Arnika (*Arnica montana*), Beinwell/Wallwurz (*Symphytum officinale*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Ringelblume (*Calendula officinalis*), Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*) und Steinklee (*Melilotus officinalis*).

Angewendet werden die Arzneidrogen als Salben, Gels, Umschläge/Wickel oder auch als Badezusätze mit den entsprechenden Pflanzenextrakten oder -ölen.

Lassen Sie sich in der Apotheke oder Drogerie beraten. Beliebte Hausmittel bei stumpfen Verletzungen sind Umschläge mit Essig, Franz-

branntwein und Heilerde. Traditionell werden auch Zitronengras (*Cymbopogon citratus*), Feldthymian (Quendel), Thymian sowie Fucus (Blasentang) verwendet. Als homöopathisches Mittel gegen Muskel- und Gelenkschwellungen werden u. a. Zubereitungen aus Arnika, auch Bergwohlverleih genannt, Giftsumach (*Toxicodendron quercifolium*), Gartenraute (*Ruta graveolens*) und Zaurübe (*Bryonia*) eingesetzt. Auch kalte Wickel mit Arnika, Lehm, Quark, Sole (Salz) oder Wallwurz eignen sich zur Behandlung von stumpfen Verletzungen. Vorsicht: Manche der für stumpfe Verletzungen eingesetzten und bewährten Mittel wie beispielsweise Arnika dürfen nicht in offene Wunden gelangen.

Erste Hilfe: das PECH-Schema

Folgende Sofortmassnahmen nach dem Orthopäden Prof. Dr. med. Dieter Böhmer werden bei stumpfen Verletzungen empfohlen:

- P Pause.** Stellen Sie den verletzten Körperteil sofort ruhig und vermeiden Sie weitere Belastungen und eine Verschlimmerung des Beschwerdebildes.
- E Eis.** Kühlen Sie die betroffene Stelle mit Eis; schützen Sie die Haut dabei durch ein nasses Tuch. Alternativ kann Eiswasser, eine Kühlpackung oder ein Kühspray verwendet werden. Nach 20 Minuten sollte eine kurze Pause eingelegt werden, damit die Haut wieder besser durchblutet wird. Danach weiterkühlen. Die herabgesetzte Temperatur verlangsamt Stoffwechselprozesse; Blutungen und Schwellungen werden vermindert und die Heilung wird beschleunigt. Die Kälte lindert zudem den Schmerz deutlich.
- C Compression.** Legen Sie eine elastische Binde mit moderater Spannung an; ein Druckverband wirkt dem Anschwellen des Gelenks entgegen. E und C können kombiniert werden.
- H Hochlagern.** Lagern Sie den betroffenen Körperteil hoch: So können Blut und Gewebsflüssigkeit zurückfliessen.

Vermeiden Sie Massagen und Wärmeanwendungen.

Ist die Verletzung nach 24 bis 48 Stunden nicht besser oder besteht der Verdacht, dass ein ernsthafterer Schaden (Knochenbruch, Verrenkung) vorliegen könnte, muss ein Arzt aufgesucht werden. Auch bei grösseren offenen Wunden, z. B. einer Quetschwunde mit unregelmässig zerfetzten Wundrändern, ist ein Arztbesuch angezeigt.



Bilder: © Luciano Cosmo, de.123rf.com

Was bei Muskelkater hilft

Muskelkater entsteht, wenn sich durch Überbelastung in einem Teil der Muskelfasern kleinste Risse gebildet haben. Dies führt zu einer Entzündungsreaktion und es kann sich Flüssigkeit im Gewebe ansammeln (Ödem). Schmerzen entstehen vor allem beim Dehnen der betroffenen Muskeln und bei Druck.

Bei Muskelkater helfen schonendes Weiterbewegen der Muskeln, Wärme, leichte Massagen, durchblutungsfördernde Salben und Bäder mit ätherischen Ölen wie Koniferenöl, Rosmarinöl oder Eukalyptusöl. Auch Moorbäder oder -packungen sind beliebte Massnahmen. ■

Wie haben Sie sich schon stumpfe Verletzungen zugezogen, und was hat geholfen?

Schreiben Sie uns:

juerg.lendenmann@sanatrend.ch