

PECH gehabt - Erste Hilfe bei Muskel- und Gelenkverletzungen

Keine Frage: Sport ist gesund! Aber mit dem Bewegungsdrang wächst auch das Verletzungsrisiko. Prellungen und Zerrungen führen dabei die Statistik an. Am häufigsten sind Beine und Füße betroffen, gefolgt von Armen und Händen. Die sofortige und richtige Versorgung solcher Verletzungen ist entscheidend für den Heilungsverlauf.

Sportmediziner, wie auch DFB-Teamarzt Dr. Müller-Wohlfahrt, empfehlen bei Muskel- und Gelenkverletzungen eine Erstversorgung nach der PECH-Regel. Mit dieser Formel sollen weitere Schäden am betroffenen Körperteil vermieden und der natürliche Heilungsprozess unterstützt werden. Dabei stehen die Buchstaben P, E, C und H für die vier Behandlungsschritte nach der Verletzung:

P - Pause

Der verletzte Körperteil sollte umgehend ruhig gestellt werden. Weiterradeln oder Weiterlaufen bis zum nächsten Ort ist nach einer Verletzung kontraproduktiv und kann zu einer Verschlimmerung der erlittenen Blessur führen.

E - Eis

Kühlung ist das A und O. Unterwegs kann das mit Kältesprays erfolgen oder mit kalten Umschlägen an einer Wasserstelle. Durch die Kälteanwendung werden Schwellungen vermindert. Die Kälte verlangsamt den Stoffwechsel im Gewebe und verhindert so die Ausdehnung des Gewebeschadens. Außerdem lindert die Kälte den Schmerz und macht die Verletzung erträglicher. Doch Vorsicht! Eis niemals direkt auf die Haut legen, Erfrierungen könnten die unangenehme Nebenwirkung sein. Besser ist es, zwischen Eis und Haut ein Tuch zu legen. Zwischen 30 Minuten bei Verletzungen am Knöchel oder am Knie und 45 Minuten am Oberschenkel sollte die Kälteanwendung dauern. Allerdings sollten nicht mehr als 15 bis 20 Minuten nach dem Sportunfall vergehen. Andernfalls behindert die Kälte den natürlichen Wundheilungsprozess.

C - Compression

Bei Schwellungen, nach Gelenkzerrungen oder Prellungen werden danach leichte Druckverbände angelegt. Die Spannung des Verbandes sollte dabei nicht zu hoch sein. Ist ein Klopfen zu spüren, ist der Verband zu eng und muss gelockert werden.

H - Hochlagern

Durch die erhöhte Lage reduziert sich die Blutzufuhr. Außerdem kann die Flüssigkeit, die aus den Blutgefäßen in das umliegende Gewebe ausgetreten ist, leichter abtransportiert werden. Das verringert Schwellungen und Schmerzen. Nach der Erstversorgung können leichte Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen vom Sportler in Eigenregie behandelt werden (z.B. mit Salbenverbänden). Ist ein Gelenk stark geschwollen, in seiner Funktion eingeschränkt oder klingen die Schmerzen nach zwei bis drei Tagen nicht ab, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Eine Weile müssen die betroffenen Muskeln und Gelenke geschont werden. Erst nach einigen Tagen kann langsam wieder mit der Belastung begonnen werden. Ein Ruhigstellen und Hochlagern ist in der Regel nicht notwendig – allenfalls so lange ratsam, bis Schwellungen und akuter Schmerz abgeklungen sind.

Gründe für häufige Schmerzen sind oft Falsch- oder Überbeanspruchung. Für alle Sportarten gilt: Gelenke und Sehnen benötigen längere Regenerationsphasen zwischen den Belastungseinheiten als die Muskulatur.

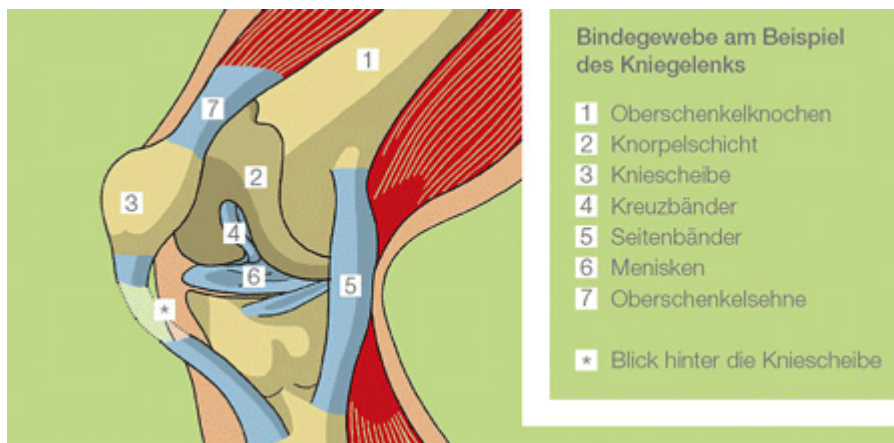


Dreh- und Angelpunkt Knie

Kein anderes Gelenk wird bei sportlichen Aktivitäten mehr belastet, als das Knie.

Profisportler und vor allem untrainierte Freizeitsportler sind gleichermaßen verletzungsgefährdet. Beide können akut immensen Belastungen ausgesetzt sein, die nicht immer im Vorfeld trainiert werden können. Leider hat sich die Zahl von Kniegelenksverletzungen in fast allen Sportarten deutlich erhöht.

Da das Knie ein sehr kompliziertes Gelenk ist, sind die Verletzungsmöglichkeiten auch vielfältig. Betroffen sein können das Innen- und Außenband, der Innen- sowie Außenmeniskus, die Kreuzbänder, die Gelenkkapsel, der Knorpel oder auch die Kniescheibensehne. Bei einem Kniegelenkstrauma sollte so schnell wie möglich ein Arzt konsultiert werden.



Die größte Gefahr für das Knie ist eine Fehleinschätzung des persönlichen Leistungsvermögens. Denn die Hauptursache für Knieverletzungen sind neben

Gewalteinwirkungen zumeist konditionelle Defizite, Konzentrationsschwäche sowie physische und psychische Übermüdung. Tatsache ist: Bei zunehmender Ermüdung der Muskulatur steigt die Verletzungsgefahr erheblich an.

Bei einer Kniegelenksverletzung können die Symptome sehr unterschiedlich sein. Je nach Art der Verletzung tritt ein mehr oder weniger heftiger Schmerz im Bereich des Gelenkinneren, im Kapsel-Band-Apparat, in der Kniekehle oder im Bereich der Kniescheibe auf. Möglich ist auch das Gefühl einer Instabilität im Kniegelenk. Häufig kommt es außerdem zu einer Schwellung mit einem zunehmenden, manchmal massiven Druckgefühl. Auch für den Fall, dass der Schmerz schon bald nach der Verletzung nachlässt, ist eine Kniegelenksverletzung nie zu unterschätzen.

Bis ein Arzt eine Diagnose gestellt hat, sollte das verletzte Knie niemals gegen einen Widerstand gebeugt oder gestreckt werden. Das Knie sollte in schmerzfreier Stellung möglichst in leichter Beugung über dem Körpermittelpunkt hochgelagert und mit einem in Eiswasser getränkten Schwamm bzw. Schaumgummi unter leichtem Druck gekühlt werden. Um eine gleichmäßige Kühlung zu erreichen, ist auf eine großflächige, vollständige, keinesfalls jedoch abschnürende Umwicklung des Kniegelenkes zu achten.

Bei der Nachbehandlung wird eine Ruhigstellung im Gipsverband heute nur noch in den seltensten Fällen durchgeführt, da die gewohnte Kniefunktion so schnell wie möglich wieder aufgenommen werden sollte. Dabei wäre ein Gips nur hinderlich. In jedem Fall müssen sämtliche Verletzungen richtig ausheilen, um Folgeschäden für das Knie zu vermeiden. Zu wichtig ist dieses Gelenk, als dass hier Heilungsprozesse durch eine zu frühzeitige Belastung gefährdet werden sollten. Alle Sportarten dürfen erst wieder aufgenommen werden, wenn sämtliche Kniebewegungen völlig schmerzfrei ausgeführt werden können und die Oberschenkelmuskulatur ziemlich genau die Stärke der gesunden, nicht verletzten Seite zurückgewonnen hat.

Noch ein Hinweis: Von einer Eigetherapie mit Kraftgeräten zu Hause oder im Fitness-Center ohne vorherige Diagnosestellung und Anweisung ist dringend abzuraten. Die Schäden, die hieraus resultieren können, sind leider oft irreparabel. Wer also sportliche Aktivitäten noch lange genießen möchte, sollte auch seinem Kniegelenk besondere Aufmerksamkeit widmen.

Originaltext nach

DFB-Teamarzt Dr. Müller-Wohlfahrt

Um mehr über die Produkte der Firma Dr. Loges zu erfahren, klicken Sie bitte [hier](#).

**DU HAST ALLES GEGEBEN -
UND NOCH EIN BISSCHEN MEHR.**

[HÖCHSTLEISTUNG AUF DEN PUNKT!]

amino-loges® [formula]
Müller-Wohlfahrt

