

# Sportverletzungen: Nicht zögern, handeln!

**„Ich stand hilflos da, als sich ein Freund beim Basketball eine Sportverletzung zuzog. Was hätte ich tun sollen?“**

fragt Peter F. (34)

**Es antwortet: Dr. Ulrich Kämpfe, Hausarzt aus Bad Gögging**



Nur knapp 400 Meter liegen zwischen der Praxis des Hausarztes und dem Fußballplatz des TSV Gögging. „Es kommt immer wieder vor, dass Spieler, die sich beim Training verletzen, nach den Erste-Hilfe-Maßnahmen direkt zu mir gebracht werden“, berichtet Sportmediziner Kämpfe, der selbst begeisterter Radfahrer ist. Im Sommer fährt er pro Woche bis zu 250 Kilometer.

*Was Sie beim Basketball erlebt haben, kommt natürlich auch bei anderen Sportarten vor. Gar nicht so selten zögern Begleiter oder Sportkollegen, einem verletzten Kameraden Erste Hilfe zu leisten. Dabei sind die ersten Augenblicke – wie bei anderen Unfällen auch – oft entscheidend für den weiteren Verlauf.*

*Bei fast allen Verletzungen des Bewegungsapparats, egal ob ein Band, ein Gelenk oder ein Muskel betroffen ist, treten Blutungen auf. Ist die Haut unverletzt, sieht man das zwar nicht, aber es sickert Blut in das verletzte Gewebe: Ein Bluterguss bildet sich. Er bereitet zum einen zusätzliche Schmerzen, weil er auf das umliegende Gewebe drückt, zum anderen behindert er den Heilungsprozess, weil der Körper ihn im Rahmen der Reparaturarbeiten abbauen muss.*

*Die Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Sportverletzungen zielen stets darauf ab, Schmerzen und eine Schwellung zu verhindern oder zu dämpfen. Sportmediziner haben dem Bündel von Sofortmaßnahmen den Namen „PECH-Regel“ gegeben: P steht für Pause, E für Eisbehandlung, C für das englische Wort Compression und H für Hochlagern.*

## **Verschlimmerung verhindern**

*Auf die Warnzeichen des Körpers zu achten klingt nach einer Selbstverständlichkeit, ist es aber nicht. Viele Sportler überhören die Signale und brechen auch nach einer Verletzung ihre sportliche Aktivität nicht ab. Dabei hat dies entscheidende Bedeutung, denn oft führt die weitere Belastung dazu, dass sich die Verletzung verschlimmert.*

*Um der Entwicklung eines Blutergusses und einer Schwellung entgegenzuwirken, sollte die verletzte Stelle sofort gut gekühlt werden. Kälte führt dazu, dass die Gefäße sich verengen und somit weniger Blut ins Gewebe sickert. Gleichzeitig verlangsamten niedrige Temperaturen den Stoffwechsel. Die Folge: Das Gewebe schwillt weniger stark an.*

# Sportverletzungen: Nicht zögern, handeln!

*Doch kühlen ist nicht gleich kühlen. Es reicht nicht, mal eben kurz einen Eisbeutel auf die schmerzende Stelle zu legen. Um das Gewebe gut zu kühlen, müssen Sie es dem Kältereiz dauerhaft aussetzen. Das bedeutet: 15 bis 20 Minuten kühlen, dann 15 Minuten Pause einlegen und diesen Zyklus mehrmals wiederholen – bei kleineren Verletzungen ruhig bis zu 24 Stunden, bei schwerwiegenderen wenn möglich sogar bis zu 48 Stunden. Legen Sie aber Eispackungen, Eisbeutel oder wiederverwendbare Kühlpackungen nie direkt auf die Haut. Ein Tuch oder Handtuch als Unterlage verhindert, dass die Haut Schaden nimmt. Benutzen Sie eine elastische Binde, um die Kühlpackung zu befestigen.*

*Die Wirkung des Kühlens lässt sich mit einem Druckverband unterstützen. Der Gegendruck von außen trägt dazu bei, den Bluterguss und die Schwellung zu begrenzen. Ideal ist es, einen Eisbeutel mit einer elastischen Binde straff zu fixieren. So erreichen Sie zwei Ziele auf einmal: Kühlen und Komprimieren. Achten Sie darauf, dass die Spannung des Verbands nicht zu hoch ist.*

## **Die Schwerkraft nutzen**

*Zu guter Letzt hilft auch die Schwerkraft bei der Erstversorgung von Sportverletzungen: Durch Hochlagern des betroffenen Körperteils verringert sich die Blutzufuhr. Das hilft zum einen unmittelbar gegen den Bluterguss, zum anderen beschleunigt es den Abtransport von Blut und Gewebeflüssigkeit. Erfreulicher Nebeneffekt: Das Hochlagern lindert Schmerzen.*

*Mit diesem Bündel an Maßnahmen gelingt es in den meisten Fällen, den Schmerzen und der Schwellung entgegenzuwirken. Ein Besuch beim Arzt erübrigt sich trotzdem nicht, denn es ist wichtig, das Ausmaß der Verletzung festzustellen und die weitere Behandlung zu planen.*

*Übrigens: Ihr Risiko für eine Sportverletzung verringern Sie entscheidend mit der richtigen Vorbereitung. Was dazugehört? Ganz einfach: die passende Ausrüstung, eine sinnvolle Trainingsplanung, eine gesunde Ernährung und auch mal eine Pause, wenn Ihr Körper geschwächt ist.*

*Außerdem sollten Sie Ihren Körper auf den Sport einstimmen. Bewegen Sie sich ein paar Minuten, und wärmen Sie die Muskeln auf, die Sie am meisten benötigen. So bringen Sie nicht nur den Kreislauf in Schwung und die Muskeln auf Betriebstemperatur, sondern verbessern auch Koordination und Beweglichkeit. Diese Eigenschaften schützen Sie, wenn Sie beim Joggen in eine Mulde treten oder beim Basketballspielen unglücklich landen.*

Quelle: Wort&Bild Verlag; HausArzt-PatientenMagazin

Foto: W&B/Achim Graf