

Allgemeine Informationen zu Sportverletzungen, Vorbeugung und Regeneration

Eine richtige und schnelle Sofortbehandlung kann aber eine Ausheilung um Tage oder sogar Wochen verkürzen. Es ist deshalb von besonderer Bedeutung, die Ersthilfemaßnahmen zu kennen. Die am häufigsten auftretenden Unfallverletzungen sind Knochenbrüche, Verstauchungen, Zerrungen, Verrenkungen und Prellungen.

Erstmaßnahmen bei akuten Sportverletzungen.

Bei Knochenbrüchen ist vor allem eine ruhige Lagerung des Patienten wichtig, eventuell mit hochgelegten Beinen, um den Kreislauf zu stabilisieren. Keinesfalls darf ein Bruch gekühlt werden. Alle anderen genannten Verletzungen sollten nach dem "PECH"-Schema versorgt werden.

Pause, also eine sofortige Unterbrechung der sportlichen Tätigkeit.

Eis. Durch starke Kühlung verengen sich die Gefäße. Sie werden undurchlässiger für Flüssigkeit, wodurch einer entstehenden Schwellung entgegengewirkt wird.

Darüber hinaus werden die Schmerzrezeptoren der Haut blockiert, die schmerzauslösenden Nervenimpulse werden herabgesetzt und infolgedessen lässt der Schmerz nach. Durch die Senkung der Temperatur des Gewebes wird gleichzeitig die Bildung schmerz- und entzündungsverursachender Stoffe gehemmt. Verwendet werden Eissprays oder zerkleinertes Eis. Vor dessen Aufbringen sollte die Haut mit einem Lappen oder ähnlichem abgedeckt werden, um Erfrierungen zu vermeiden.

Compression. Es empfiehlt sich eine leichte Compression, die mit Hilfe einer elastischen Binde erreicht wird. Nach ca. 30 Minuten, während denen ständig weitergekühlt wird, sollte der Druckverband kurz gelöst werden, um das gesamte Gebiet ca. 2 bis 3 Minuten durchbluten zu lassen. Danach wird der Compressionsverband unter weiterer Kühlung mit Eiswasser oder Eisspray wieder angelegt. In dieser Phase kann auch bereits ein kühlendes Sportgel verwendet werden.

Hochlagerung. Sie sollte für ca. 12 bis 24 Stunden durchgeführt werden und bewirkt eine Minderdurchblutung des verletzten Gebietes sowie eine Verbesserung des venösen Rückstromes. Die Schwellung nimmt dadurch schneller ab. Thermosalben bewirken eine vermehrte Durchblutung des Gewebes und dürfen in der Akutphase einer Verletzung niemals angewendet werden. Erst wenn die Schwellungen abgeklungen sind, kann man mit Wärmebehandlung beginnen, durch die entzündungshemmende und Bluterguss abbauende Stoffe aufgrund der gesteigerten Blutzufuhr besser den Ort des Geschehens erreichen. Dadurch wird die Heilung beschleunigt.

Die Behandlung chronischer Sportverletzungen

Neben akuten Verletzungen gibt es eine Reihe von Überlastungsbeschwerden, die auftreten können, wenn sich gleiche Bewegungsabläufe regelmäßig wiederholen.

Hier wären z. B. Tennisellenbogen, Leistenzerrung, Knieschmerzen, Achillessehnenprobleme, Sehnenscheidenentzündung und Gelenkverschleiß (Arthrose) zu nennen. Auch in diesen Fällen ist im allgemeinen ein Arztbesuch anzuraten. Generell zu empfehlen ist eine Ruhigstellung bzw. Schonung über einen angemessen langen Zeitraum. Lediglich bei Gelenkverschleiß ist eine gemäßigte regelmäßige Bewegung angezeigt. Sie bedingt eine bessere Versorgung der Knorpelsubstanz mit Nährstoffen, wodurch die Abnutzung gebremst wird.

Die bei Tennisellenbogen, Achillessehnenproblemen und Sehnenscheiden-entzündungen auftretenden Schmerzen sowie Knieschmerzen, die durch Überlastungen oder Knorpelschäden entstehen, lassen sich durch Kältebehandlung, z. B. mit kühlenden Gelen, lindern. Bei der Leistenzerrung liegt die Verletzung hin gegen zu tief im Beckenbereich. Deshalb kann nur ein fachmännisch angelegter Verband über Oberschenkel und Becken für Entlastung sorgen.

Vorbeugung hilft Schäden vermeiden

Die meisten Sportverletzungen sind vermeidbar. Wichtigste Vorbeugungsmaßnahme ist dabei das Aufwärmen. Laufen und Springen, Gymnastik und Dehnübungen führen zu einer gesteigerten Durchblutung des Organismus, einen Anstieg der Körpertemperatur und erhöhtem Stoffwechsel. Gleichzeitig verbessert sich die Funktion von Muskeln, Sehnen und Bändern. Das Aufwärmen sollte etwa 10 bis 20 Minuten lang dauern. Es kann durch die Anwendung mild wärmender Cremes sinnvoll unterstützt werden. Kräftiges Einmassieren von Massagecremes verbessert den Effekt der Dehnungsübungen.

Wann Kälte bei Sportverletzungen angewendet werden sollte.

Aufgrund ihrer schmerzstillenden und abschwellenden Wirkung ist die Kältebehandlung bei akuten oder chronisch entzündlichen Erkrankungen angezeigt, Sie dient als Sofortmaßnahme bei Verstauchungen, Muskel- und Bänderzerrungen, Verrenkungen, Muskelfaserrissen, Muskel- und Sehnenrissen, Prellungen und Quetschungen. Ebenso wird sie bei Überlastungsschäden wie Tennisellenbogen, Achillessehnenproblemen, Sehnenscheidenentzündungen und Knieschmerzen eingesetzt.

Wann Wärme bei Sportverletzungen angewendet werden sollte.

Beschwerden, die durch schmerzhaftes Muskelverspannungen und Muskelkater entstehen, lassen sich durch Wärme zusehends bessern. Wesentliche Einsatzmöglichkeiten sind darüber hinaus Erkrankungen, die ohne Entzündung ablaufen. Heilungsprozesse nach Prellungen, Verstauchungen und Muskelzerrungen können beschleunigt werden. Blutergüsse lösen sich zudem schneller auf. Allerdings müssen vor der Anwendung von Wärme die bei akuten Verletzungen auftretenden Entzündungen und Schwellungen abgeklungen sein.